

Meeresfrüchte mit Ponzu-Gemüse-Sauce



Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **312**

Zutaten für 4 Personen

None:

120 g Kabeljaufilets
4 Kalamare
1,2 Oktopuse
4 Venusmuscheln
4 Schwertmuscheln
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
0,4 rote Paprika
0,4 gelbe Paprikaschoten
4 schwarze Oliven
1,2 Knoblauchzehen
0,4 Chilischoten
0,8 Rosmarinzweige
40 ml Olivenöl
80 ml Kikkoman Ponzu Sauce
1,2 EL Mehl
0 Pflanzenöl

|

1. Kabeljau trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kalamare putzen und trocken tupfen. Kalmartuben in Ringe schneiden.
2. Oktopusarme waschen, trocken tupfen, in Wasser garen und in mundgerechte Stücke schneiden. Muscheln waschen und in Wasser garen.

3. Sellerie waschen, Zwiebel abziehen und beides in Scheiben schneiden.
4. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Chilischote in 50 ml warmen Wasser einweichen und abtropfen lassen.
5. Rosmarin waschen, trocken tupfen und Nadeln abzupfen.
6. Knoblauch, Chilischote und Rosmarin in 50 ml erhitztem Olivenöl kurz anschwitzen.
7. Gemüse dazugeben, kurz mitgaren und leicht abkühlen lassen. Restliches Olivenöl und Kikkoman Ponzu Zitrone zufügen und verrühren.
8. Kabeljau, Kalmare und Oktopus mit Mehl bestäuben und in Pflanzenöl bei 170 °C frittieren.
9. Meeresfrüchte mit Gemüse in eine Schüssel geben, gut vermischen und auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Rosmarin garniert servieren.

Guten Appetit!