

Meeresfrüchte mit Zitrus-Sojasaucen-Gelee

Zubereitungszeit **45 Minuten**

Kalorien pro Portion **173**



Zutaten für 4 Personen

None:

20 g Wakame-Tang
4 Garnelen
120 g Sepiafilets
4 Jakobsmuscheln
4 Stück Kapuzinerkresse
0 Salz

Zitrus-Sojasaucen-Gelee:

100 ml Konbu-Brühe
1 EL Zucker
20 ml Zitronensaft
20 ml Limettensaft
20 ml Orangensaft
40 ml Apfelessig
7 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml Mirin
15 g Katsuo-Bushi
8 g Gelatine-Blätter

Zubereitung:

1. Für die Konbu-Brühe den Konbu-Tang in eine Schüssel mit 100 ml Wasser geben und 3 bis 4 Stunden ruhen lassen. Wakame-Tang in Wasser einweichen.
2. Garnelen in kochendem Salzwasser kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Sepiafilet putzen und in 2 x 3 cm große und 4 bis 5mm dicke, quadratische Stücke schneiden. Sepiascheiben im kochenden Salzwasser blanchieren und ebenfalls in kaltem Wasser abschrecken.
3. Jakobsmuscheln mit einem Gasbrenner bis Medium garen und im kalten Wasser abschrecken. Alles gut abtropfen lassen.
4. Für das Zitrus-Sojasaucen-Gelee Konbu-Brühe, Zucker und alle anderen Flüssigkeiten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Katsuo-bushi zugeben und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Danach abseihen.
5. Die Zitrus-Sojasauce noch einmal erwärmen, eingeweichte Gelatine zugeben und einschmelzen lassen. Die Gelatine-Lösung in einen Topf (oder flachen Behälter) geben und im Kühlschrank kühlen und fest werden lassen.

6. Wakame-Tang auf einen Teller legen und darauf Garnelen, Sepiastücke und Jakobsmuscheln geben. Das Zitrus-Sojasaucen-Gelee mit einem Löffel lockern und auf die Meeresfrüchte geben. Mit Kapuzinerkresse dekorieren.

Guten Appetit!