

Yuzu-Saft

Yuzu ist eine japanische Zitrusfrucht mit einem intensiven frischen Aroma, kräftig wie eine Limette und lieblich wie eine Mandarine. Wir haben mit ihrem Saft experimentiert – hier das Ergebnis!



Fischröllchen an Yuzu-Sauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Trocknen im Ofen: ca. 1 Std.

50g feines Meersalz

10 schwarze Pfefferkörner, zerstoßen

½ EL Yuzu-Saft (siehe rechts)

1 EL Butter

1 Schalotte, fein gehackt

2 dl Fischfond (Fine Food)

4 EL Yuzu-Saft (siehe rechts)

4 Saibling- oder Lachsforellenfilets ohne Haut (je ca. 50g)

50g Butter, in Stücken, kalt

1. Yuzu-Salz: Salz, Pfeffer und Yuzu-Saft mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

2. Trocknen: ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des auf 80 Grad vorgeheizten Ofens, von Zeit zu Zeit durchrühren. Herausnehmen, auskühlen, kurz im Cutter fein mahlen, in ein Glas füllen, gut verschliessen.

3. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Fond und Yuzu-Saft dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.

4. Fischfilets auf der silbrig schimmernden Seite mit ¼ Teelöffel Yuzu-Salz würzen, einrollen, mit Zahnstocher fixieren. Fische auf die Sauce legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln. Fische herausnehmen, zugedeckt warm stellen.

5. Flüssigkeit auf ca. 2 dl einkochen, durch ein Sieb giessen, Sauce zurück in die Pfanne giessen. Butter portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen, sie darf nicht kochen.

Dazu passt: Reis.

Portion: 182 kcal, F 14g, Kh 4g, E 10g

YUZU-SAFT



Yuzu-Saft ist in asiatischen Spezialitätenläden oder im Internet über <http://shop.shinwazen.ch> erhältlich.

Zwei weitere feine Rezepte mit Yuzu-Saft finden Sie auf unserer Website!

www.bettybossi.ch/imfokus

www.bettybossi.ch