

Gebratener Wolfsbarsch mit Ingwer und Tomaten

Gesamtzeit **90 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **40 Min.** Kochzeit **20 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
3'877 kJ / 926 kcal

Fett: **35 g** Eiweiss: **79 g**
Kohlenhydrate: **23 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2	ganze Wolfsbarsche, je ca. 350 g
3 EL	<u>Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi</u>
400 g	Cherrytomaten
1	Schalotte
3 cm	Ingwer
2	Stangensellerie
2	Knoblauchzehen
50 ml	Öl zum Braten
200 ml	Weisswein
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz</u>
10	Blätter Thai-Basilikum
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Zucker

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 ganze Wolfsbarsche, je ca. 350 g - **3 EL** Kikkoman scharfe Chilisauce für Kimchi

Den ausgenommenen Fisch von den Schuppen befreien, waschen und abtrocknen. Die Haut auf beiden Seiten mehrfach schräg mit einem Messer einritzen, mit Kikkoman Kimchi Chilisauce bestreichen und den Fisch beiseitestellen.

Schritt 2

400 g Cherrytomaten - **1** Schalotte - **3 cm** Ingwer - **2** Stangensellerie - **2** Knoblauchzehen - **50 ml** Öl zum Braten

Tomaten und Zwiebel in Würfel, Ingwer und Stangensellerie in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch kurz von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 3

200 ml Weisswein - **4 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **10** Blätter Thai-Basilikum - **1 Prise** Pfeffer - **0.5 TL** Zucker
Schalotte und Sellerie zum Fisch geben und anbraten, bis das Gemüse weich ist. Ingwer, Knoblauch und Tomaten zufügen. Mit Wein ablöschen und kochen, bis der Alkohol verdunstet ist. Kikkoman salzreduzierte Sojasauce unterrühren und wieder kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Am Ende der Garzeit mit Zucker, Pfeffer und frisch gezupften oder gehackten Thai-Basilikumblättern würzen.