KIKKOMAN

Regenbogenforelle im Tempura-Teig mit Ananas und Litschi

Gesamtzeit **25 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit **15 Min.** Marinierdauer

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für den Fisch:

1.5 kg	Regenbogenforellenfilet ohne Haut, in fingerförmige Streifen geschnitten
150 g	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
180 g	Tempura
5 g	Salz
200 ml	kaltes Wasser
200 g	Kikkoman Panko – Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
	Öl zum Frittieren

Für die Beilagen:

200 g	Quinoa, gekocht
1 kg	Basmati Reis, gekocht
500 g	Ananas, aus der Dose und in grobe Stücke geschnitten
500 g	Litschi, aus der Dose und geviertelt
200 g	Salatgurke, ohne Kerne und in Halbmonde geschnitten
100 g	Mungbohnensprossen
250 ml	Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl
10 g	frischer Koriander, gehackt
10	Zitronenspalten
20 g	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Forellenstreifen in eine Schüssel geben und mit Kikkoman Poke Sauce für 5 Minuten marinieren. Die marinierten Streifen im Anschluss zickzackmässig auf Holzspiesse stecken.

Schritt 2

Tempura, Salz und kaltes Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Die Fischspiesse in die Tempura-Mischung tauchen, anschliessend in Kikkoman Panko wenden und im heissen Öl bei 175 °C für 5 Minuten goldbraun ausbacken.

Schritt 3

Quinoa mit Reis vermischen und auf Schalen aufteilen. Darauf Ananas, Litschi, Gurke und Sprossen arrangieren. Mit Fischspiessen toppen und mit Kikkoman Poke Sauce abschmecken. Mit Koriander, Zitronenspalten und Sesam garniert servieren.