

# Aufgegabelt von Alexander Herrmann Geflämmtter Zander mit Miso-Vinaigrette und gepufftem Gewürzreis

BR [br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-geflaemmter-zander-mit-miso-vinaigrette-rezept-102.html](https://br.de/br-fernsehen/sendungen/aufgegabelt/aufgegabelt-von-alexander-herrmann-geflaemmter-zander-mit-miso-vinaigrette-rezept-102.html)



## Zutaten:

- 300 g Zanderfilet (ohne Haut und Gräten)
- 1 Stk. Zwiebel
- 2 EL brauner Zucker
- 250 ml Apfelsaft
- 1 Schuss Sojasauce, hell
- 2 EL Honig
- 1-2 TL Misopaste
- 100 g Parboiled Reis
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Meersalz
- 1 Prise Togarashi Gewürz (optional)

## Zubereitung:

1. Das Zanderfilet ohne Haut in sashimi-ähnliche Tranchen schneiden, auf ein leicht geöltes Blech oder in eine feuerfeste Auflaufform legen, kurz mit dem Bunsenbrenner flämmen und mit einer kleinen Prise Meersalz würzen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, in einer flachen Sauteuse oder einem kleinen Topf anschwitzen, braunen Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen, mit Apfelsaft und Sojasauce ablöschen, aufkochen und mit Honig und Misopaste abschmecken.

2. Den Parboiled-Reis in einem Topf mit heißem Fett (am besten in einem Sieb hängend) frittieren. Hierbei pufft er luftig auf. Anschließend herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen, mit Salz und evtl. Togarashi-Gewürz abschmecken.
3. Das Zander Sashimi auf einem Teller aufgefächert legen und großzügig mit den Sojazwiebeln beträufeln. Fein geschnittene Schnittlauchröllchen unter den Puffreis heben und diesen in einem Glas separat dazu servieren.