

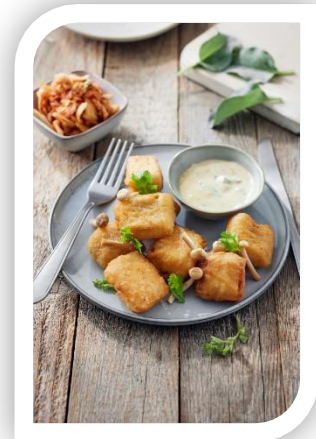


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

KIBBELING in Tempura auf Misomayonnaise und Kimchisalat

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kibbeling in Tempura (ca. 25g pro Stück)
2 kg Pflanzenöl
100 g Shiro Miso
1 Ei
10 g Zitronensaft
15 g Salz
250 g Rapsöl
300 g Kimchi Salat
100 g Koriander
100 g Shimeji Pilze



Zubereitung:

1. Kibbeling Teile in einem Topf mit Öl Gold gelb ausbacken. Zum Abtropfen auf eine Unterlage mit Küchenpapier legen und im Ofen bei niedriger Hitze warmhalten bis zum Servieren.
2. Für die Miso Mayonnaise Ei, Zitronensaft und Salz im Thermomix bei Stufe 3,5 mixen. Öl unter stetigem Mixen langsam zufügen. Miso Paste zugeben und nochmals mixen.
3. Fertigen Kimchi Salat anrichten. Koriander fein hacken. Shimeji Pilze ggf. sauber machen und in einer heißen Pfanne leicht bräunen.
4. Die Mayonnaise in einer kleinen Schale anrichten und auf einen flachen Teller platzieren. Den Kibbeling um die Schale herum drapieren. Koriander und die gebratenen Pilze nach Belieben auf und um den Kibbeling herum anrichten.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte:

Energie: 560 kcal/ 2350 kJ
Eiweiß: 25 g
Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 28 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten