

# Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

## Japan – „Saba“ japanische Makrele

### Saba Shioyaki – gegrillte Makrele

Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
8 Makrelenfilets mit Haut 6 - 10 EL grobes Meersalz	Die Makrelenfilets auf der Hautseite in ein ausreichend großes flaches Gefäß legen und die Fleischseite gleichmäßig mit dem Salz bestreuen. Das Salz für ca. 20 Minuten darauf belassen, dann das Salz komplett wieder von den Filets entfernen.
Saft von einem Zitronenviertel 2 EL Sake (japanischer Reiswein)	Den Zitronensaft und den Sake in einem Gefäß miteinander vermengen und mit Hilfe eines Pinsels jeweils gleichmäßig auf die Filets auftragen. Nochmals ca. 10 Minuten ruhen lassen.
Grill aufheizen  Die Makrelenfilets nicht unbeaufsichtigt lassen, da die Filets auf Grund ihrer Größe sehr schnell durch sein können.	Die Makrelen-Filets werden jetzt mit der Hautseite direkt auf den gut vorgeheizten Grill gelegt. Die Filets bleiben auf dem Grill, bis sie eine Kerntemperatur von maximal 60°C erreicht haben. Anschließend wenden und noch für ca. 1 Minute oder noch besser, bis zu einer Kerntemperatur von maximal 70°C auf der Fleischseite grillen.
<u>Für die Dekoration</u> Zitronenviertel Daikon-Rettich ins feine Streifen Sojasoße in einem kleinen Gefäß zum dippen	Die Makrelen noch heiß direkt vom Grill sofort mit gedämpften Reis und einem Gemüse nach japanischer Art, je nach der eigener Vorliebe genießen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

# Rezepte Kochschule *gaumencunst.de* Japan – „Saba“ japanische Makrele

## Shime Saba – marinierte Makrele (Sashimi)

Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
4 Makrelenfilets mit Haut 20 gr grobes Meersalz	Die Makrelenfilets großzügig mit dem Salz auf beiden Seiten bedecken und auf ein Gitter legen. Darunter ein entsprechend großes Gefäß stellen um die aus dem Fischfilet austretende Feuchtigkeit aufzufangen. Für ca. 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
Wasser	Jetzt ein Gefäß mit genügend Wasser füllen um die Fischfilets darin vom Salz zu befreien, gegebenenfalls das Wasser austauschen und den Reinigungsvorgang nochmals wiederholen. Anschließend die Fischfilets trockentupfen.
¼ l Reiswein-Essig	Nun die Fischfilets wieder in ein genügend großes Gefäß legen und komplett mit dem Reiswein-Essig bedecken. Für ca. 2 Stunden wieder in den Kühlschrank stellen.
Gräten-Pinzette und viel Gefühl	Die Fischfilets wieder herausnehmen, trocken tupfen, auf die Hautseite legen und mit einer Pinzette die kleinen Stehgräten entfernen. Zur Kontrolle mit den Fingerspitzen über das Fischfilet streichen um die Gräten zu erfühlen.
Noch mehr Feingefühl	Jetzt die Fischfilets wieder auf die Fleischseite legen und von der Schwanzseite aus die dünne, halbtransparente Haut ganz vorsichtig komplett abziehen.
<u>Beilagen</u> Daikon-Rettich Karottenstreifen mariniert Ingwer Frühlingszwiebeln Sojasoße Teriyaki-Soße usw.	Die Fischfilets für Sashimi in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden und nach Belieben servieren.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

# Rezepte Kochschule *gaumencunst.de* Japan – „Saba“ japanische Makrele

## Saba no nimono– gedünstete Makrele

Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
4 Makrelenfilets mit Haut	Jedes Makrelenfilet senkrecht in der Mitte zum Rückgrat in zwei Hälften schneiden. Dann einen Kreuzschnitt (x nicht +) auf der Hautseite jedes Stücks machen. Damit wird das Fischfilet beim Kochen gleichmäßig gegart und der Geschmack kann besser in das Innere des Fischfilets eindringen.
600 ml Wasser mindestens 1 l Eiswasser	In einem Topf oder einer tiefen Pfanne das Wasser zum Kochen bringen. Jedes Makrelenstück vorsichtig mit der Hautseite nach unten in das kochende Wasser geben. Sobald die Oberfläche des Fischfilets weiß wird, wieder herausnehmen und in das Eiswasser legen, um es schnellstmöglich abzukühlen. Auf einem Küchen-Handtuch abtropfen lassen. Das Kochwasser durch ein Sieb passieren und beiseite stellen. <b>Nicht wegschütten!</b>
3 – 4 Schalotten 100 gr Ingwer 80 gr <b>Miso</b> 200 ml Sake (Reiswein) 1-2 EL Zucker  <i>Miso ist eine Paste und besteht aus fermentierten Sojabohnen unter zu Hilfenahme eines Hefepilzes. Mir persönlich schmeckt das etwas zu hefig, aber es darf sich jeder selber ein Bild davon machen. Sollte in jedem Asia-Laden eigentlich verfügbar sein. Man kann aber auch als Alternative eine hellere Sojasoße oder eine soße nach eigenem Belieben verwenden.</i>	Die Schalotten und den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Jetzt 2 Esslöffel von dem Kochwasser mit dem Miso in einer Schüssel zu einer leicht wässrigen Flüssigkeit vermengen. Weitere 4 Esslöffel von dem Kochwasser wieder in den Topf geben und erhitzen. Wenn das Wasser kocht den Sake, den Zucker, die Schalotten- und die Ingwerwürfel hinzugeben und alles ca. 2 Minuten kochen lassen.
Fischfilet einfügen	Jetzt die Fischfiletstücke mit der Hautseite nach oben in den Topf nebeneinander, nicht überlappend legen. Gegebenenfalls noch etwas Kochwasser hinzugeben. Die Fischfilets dürfen aber nicht bedeckt sein. Mit einem Deckel verschlossen für ca. 2-3 Minuten kochen lassen.

**Fortsetzung auf der nächsten Seite**

# Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

## Japan – „Saba“ japanische Makrele

### Saba no nimono– gedünstete Makrele

Fortsetzung  
Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
Geschmack kontrollieren  Kerntemperatur im Blick: 70°C	Die Hitze abschalten, den Deckel abnehmen und die Miso-Mischung in kreisrunden Bewegungen gleichmäßig in den Topf einschütten bis sie gleichmäßig verteilt ist. Nochmals für ca. 2 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Bei Bedarf mit einem Schöpflöffel die Fischfilets mit der Soße übergießen. Die Soße zwischendurch probieren, wenn sie zu salzig oder zu dick sein sollte, einfach nochmals mit etwas von dem Kochwasser verdünnen.
<u>Für die Garnitur:</u> In feine Streifen geschnittene Ingwer Schalotten Frühlingszwiebeln miteinander vermengen	Mit einem flachen Hebewerkzeug die Fischfilets aus dem Topf nehmen und auf bereitgestellte Teller anrichten. Mit der Soße leicht übergießen, der Fisch sollte aber nicht darin schwimmen. Mit der Garnitur nach Belieben verzieren und am besten mit gedämpftem Reis servieren.