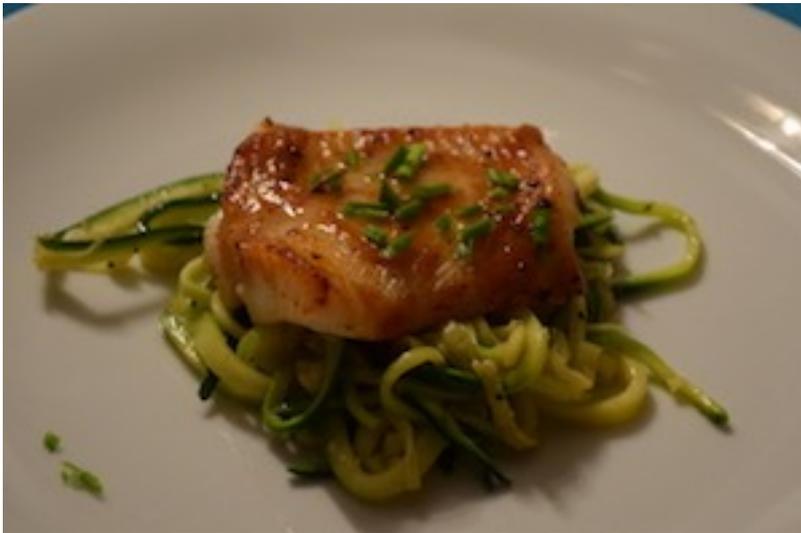


# Miso-glazed Black Halibut with Ginger and Sesame-Zucchini-Noodles

(5 Portionen)



## Zutaten:

- 5 Filetstücke vom Schwarzen Heilbutt
- 5 EL weiße Miso-Paste
- 2 EL brauner Zucker
- 5 TL Reisessig
- 8 TL Wasser
- 4 mittelgroße Zucchini
- 4 TL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 TL Ingwer, fein gehackt
- Salz
- Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

## Zubereitung:

1. Ofen auf 220°C vorheizen. Miso-Paste, braunen Zucker, Essig und Wasser in einem kleinen Topf verrühren und kurz aufkochen lassen. Danach für 1-2 Minuten köcheln lassen, bis sich der braune Zucker aufgelöst hat.
2. Die Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmässig mit der Miso-Glasur einpinseln. Für ca. 10 Minuten im Ofen backen, dann den Grill einschalten und im Ofen lassen bis der Fisch durch ist und die Glasur beginnt braun zu werden (ca. 5 min). Nicht schwarz werden lassen!
3. #Während der Fisch im Ofen ist, werden die Zucchininudeln zubereitet: mit dem Spiralschneider zu Spaghetti oder mit dem Messer in feine Streifen schneiden, dann die überschüssige Flüssigkeit durch Pressen in einem Küchentuch aus den Zucchininudeln entfernen.
4. Sesamöl zusammen mit dem fein gehackten Knoblauch und Ingwer in ein Pfanne bei mittlerer Hitze geben, für ca. 1-2 min anschwitzen, dann die Zucchininudel hinzugeben und 2-3 min weiter braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zucchininudel auf einen Teller geben, Fischfilet darauf platzieren und mit Schnittlachröllchen bestreuen.