



www.gewuerzkarawane.de

Abalone mit dicken Bohnen

In Japan werden Abalone oft nur in heißem Wasser blanchiert und roh, oder zumindest halbroh gegessen. Wir haben in diesem Rezept die Garzeit etwas erhöht.

Vorbereitung und Zubereitung:

Die Abalone mit einem halben Teelöffel Salz bestreuen und mit einem Tuch abreiben und anschließend gründlich waschen. Die Abalone nochmals salzen, mit Sake begießen und in einem flachen Topf 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Dann die Schalen entfernen und das Fleisch abtropfen lassen. Die Abalone in kleinfingerdicke Stücke schneiden. Die dicken Bohnen in heißem Salzwasser kurz blanchieren, dann vorsichtig die Haut abziehen und die Bohnen vierteln. Wasabi mit anderthalb Teelöffeln Wasser gründlich vermischen.

Servieren:

Abalone und Bohnen auf vier Schälchen verteilen. Die Sojasauce ebenfalls in vier Schälchen gießen und etwas Wasabi auf den Tellerrand geben. Zum Essen Wasabi auf die Abalonescheiben streichen und in die Sojasauce tunken.

Zutaten:

- 6 Abalone
- Salz
- 2 EL Sake
- 4 extra große, frische dicke Bohnen
- 1 TL pulverisierter Wasabi
- 2 TL Sojasauce