

Fisch als Brotbelag

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten

- ✓ Fischfilet, egal welches
- ✓ Kokosfett zum Braten
- ✓ etwa 2-3 EL [Shoju/Tamari](#) je nach Menge Fisch
- ✓ Knoblauch (muss nicht sein)
- ✓ Dill oder Petersilie

Zubereitung

1. Fisch säubern, salzen und braten.
2. Nach dem Abkühlen in eine Schüssel legen.
3. Mit Shoju/Tamari bedecken (ev. mit Wasser verdünnen, wenn der Geschmack milder sein soll).
4. Knoblauch feingehackt dazugeben, wenn gewünscht.
5. Abgedeckt im Kühlschrank 1-2 Tage marinieren lassen.

Nach gut 24 Std. im Kühlschrank probiert man das erste Mal den Geschmack des Fisches. Sobald er so schmeckt wie er soll, wird die Marinade abgossen und anderweitig zum Würzen verwendet.

Tipps zur geschmacklichen Abwandlung:

- gehackte Küchenkräuter wie Dill oder Petersilie dazugeben
- Marinade mit [Reissirup](#) (oder Mirin) abschmecken
- Senf zur Marinade geben