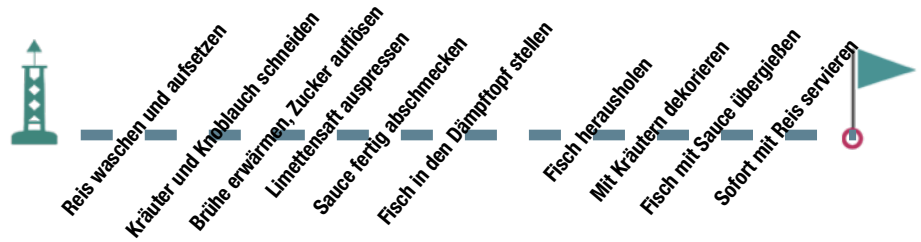


Thai-Fischfilet mit Chili-Limettensauce



Anmerkung: Zum Dämpfen braucht ihr einen Wok mit Deckel oder einen großen Topf. Bastelt euch aus Alufolie einen Ring als Dämpfeinsatz, falls ihr nicht passendes besitzt. Der Teller sollte im Wok stabil stehen.

Reis gründlich waschen und nach Anweisung garen. Zitronengras mit einem schweren Gegenstand platt klopfen und in 7 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Chili sehr fein hacken. Koriander zupfen, Stiele und Blättchen fein hacken, einen Teil der Blätter beiseitelegen. Limettensaft auspressen.

Die Brühe oder Wasser erhitzen und den Zucker darin auflösen. Knoblauch mit der lauwarmen Brühe mischen, das nimmt ihm etwas von seiner Schärfe. Gehackten Chili unterrühren und mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Zum Schluss Koriander-Stiele und gehackte Blättchen dazugeben. Die Sauce soll nicht süß schmecken, sondern nur die Säure der Limette ausgleichen und in einer guten Balance sein. Sauce bereithalten.

Zitronengrasstücke auf einen tiefen Teller legen und den Fisch darauf platzieren. Wer mag, kann das Filet leicht pfeffern. Wer einen ganzen Fisch verwendet, steckt das Zitronengras in die Bauchhöhle und schneidet den Fisch dreimal auf jeder Seite ein.

Wasser im Wok oder Topf zum Kochen bringen. Den Teller auf den Dämpfeinsatz stellen und den Topf zudecken. Nach etwa 8 Minuten ist das Fischfilet fertig gedämpft. Ein ganzer Fisch braucht länger (Mit Stäbchen kontrollieren, wenn der Fisch keinen Widerstand mehr leistet, ist er gut). Aufpassen, der Dampf ist sehr heiß.

Sobald der Fisch gar ist, den Teller vorsichtig aus dem Topf heben. Fisch mit Sellerieblättern und Koriander dekorieren und das Filet mit der vorbereiteten Sauce übergießen. Sofort mit dem Reis servieren.

Tipp: In einigen Rezepten wird das Wasser im Dämpfer zusätzlich mit Zitronengras und Korianderwurzel aufgekocht, um den Dampf etwas zu aromatisieren. Schaden kann das nicht.

Werkzeuge: Messer, Brett, tiefer Teller, großer Topf oder Wok mit Deckel

Streckenzeit: etwa 25 Minuten

Zutaten für zwei Personen

350 g Fischfilet: z. B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch
1 kl. Tasse Hühnerbrühe (100 ml oder Fischfond (selbstgemacht, notfalls Wasser))
2 EL Zucker (Palmzucker im Original)
3 - 6 Knoblauchzehen oder mehr!
3 - 4 mittlere scharfe Thai Chilis oder mehr!
Etwas Blattsellerie oder
2 - 3 Stück Stangensellerie mit Blättern
2 - 3 Stangen Zitronengras
3 Esslöffel Fischsauce
3 Limetten
Korianderzweige, idealerweise mit Wurzel
Pfeffer aus der Mühle
Meersalz



[mehr Info hier](#)

