Wolfsbarsch mit Kokosnuss, Limette und Chili

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Garzeit	30 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

Zubereitung

2 EL Kokosöl

1 EL Currypaste, grün

2 cm Ingwer

2 Knoblauchzehen

4 Kaffirlimettenblätter

1 EL Rohrzucker

400 ml Kokosnussmilch

½ Bund Thai-Basilikum

1 EL Limettensaft

3 EL Kokosnussflocken

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch schälen und andrücken. Öl erhitzen, Currypaste, Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz anschwitzen.

Kaffirlimettenblätter, Rohrzucker und Kokosnussmilch zugeben, aufkochen und für 10 Minuten simmern. Danach Basilikum und Limettensaft zufügen und für weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kaffirlimettenblätter entfernen, Sauce pürieren und durch ein Sieb streichen. Kokosnussflocken dazugeben.

200 g Basmatireis

200 ml Wasser

1 Zitronengrasstängel

Zitronengrasstängel klopfen und zusammen mit dem Reis und dem Wasser in eine Porzellanform ⅓ GN geben. Porzellanform auf den Gitterrost in den kalten Garraum schieben. Garen.

Dämpfen 100 °C während 20 Min.

4 Wolfsbarschfilet, à ca. 150 g

200 g Thai-Spargel

Salz

Pfeffer

Öl

Porzellanform mit Öl einfetten.

Fisch in eine Porzellanform ½ GN legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargeln darauf verteilen und die Sauce darübergiessen. Porzellanform auf den Gitterrost neben den Reis stellen. Weitergaren.

Gargut einschieben

Dämpfen 100 °C während 10 Min.

Fisch zusammen mit dem Reis und der Sauce servieren.

Zubehör

Porzellanform ½ GN, Höhe 65 mm

Porzellanform ⅓ GN, Höhe 65 mm

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019