



Wolfsbarsch mit Kokosnuss, Limette und Chili

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

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

Dämpfen 100 °C während 20 Min.

4 Wolfsbarschfilet, à ca. 150 g
200 g Thai-Spargel
Salz
Pfeffer
Öl

Porzellanform mit Öl einfetten.

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

14.12.2021

