

Johann Lafer | Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wok-Gemüse

 happy-mahlzeit.com/2022/01/05/johann-lafer-aromen-gedampfter-heilbutt-auf-asiatischem-wok-gemüse

Zutaten für 4 Personen:

Für den Fisch:

- 4 Heilbuttfilets à 200 g ohne Haut
- Erdnussöl zum Einstreichen
- 2 EL Erdnussöl
- je 1/2 TL Koriandersamen, Kreuzkümmel, Szechuanpfeffer
- 2 Stangen Zitronengras, in Ringen
- 50 g Inger, in Scheiben
- 1 Chilischote, halbiert
- 2 Schalotten, in Spalten
- 800 ml Gemüsefond
- Chili aus der Mühle
- Salz
- Pfeffer

Für das Gemüse:

- 1 – 2 EL Kokosöl
- 2 Karotten, in dünnen Scheiben
- 100 g Zuckerschoten, in feinen Streifen
- 100 g Thai-Spargel, geputzt
- 3 Mini-Pak Choi, geputzt, geviertelt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in schrägen Ringen
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/2 TL gelbe Currypaste
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Fischsauce
- 100 ml Gemüsefond
- 1 Bund Koriander, gezupft
- 100 ml Kokosmilch
- 2 Schalen Shiso-Kresse

Zubereitung:

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in die leicht geölte Schale des Dämpftopfes legen. Das Erdnussöl im Dämpftopf erhitzen. Währenddessen die Gewürze im Mörser zerstoßen und in dem heißen Öl kurz anrösten. Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Chili zugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und bis an den Siedepunkt erhitzen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen und bei geschlossenem Deckel 10 – 15 Minuten bei geringer Temperatur (max. 70 Grad) garziehen lassen.

Für das Wok-Gemüse das Kokosöl im Wok erhitzen. Karotten und Zuckerschoten darin anbraten. Das Gemüse an den Wokrand schieben. Thai Spargel, Pak Choi und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls anbraten. Sesamöl zugeben, die Currypaste einrühren und kurz im heißen Fett rösten. Das Gemüse untermischen. Mit Sojasauce, Fischsauce und Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den gezupften Koriander unterheben.

Den Heilbutt in dem Dämpfsieb aus dem Topf heben und abgedeckt warm stellen.

Die Hälfte des Dämpfsuds durch ein Sieb gießen, Kokosmilch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig mixen.

Zum Anrichten das Wok-Gemüse in Schalen verteilen, je 1 Heilbuttfilet darauf geben, mit Kokosschaum bedecken und feinen Kresseblättchen bestreuen.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 25. März 2017