

Rotbarsch im Bananenblatt

Zutaten für 4 Personen

Thai-Salsa

80	g	Ingwer, frisch	
4		Knoblauchzehen	
130	g	Schalotten	Ingwer, Knoblauch und Schalotten sehr fein würfeln.
3	TL	Tamarindenkonzentrat ¹	
400	g	Pelati, geschält, gehackt	
3-4	EL	Sambal Oelek	
1	dl	Olivenöl	
3	EL	Zucker, braun	Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.
1	TL	Salz	Abschmecken

Zubereitung

8	Rotbarsch- oder Dorschfilet à ca. 120 g	
8	Bananenblätter	Zwei Blätter übereinander legen und so zuschneiden, dass zwei Fischfilet darin eingeschlagen werden können.
	Thai-Salsa	2 EL Salsa in der Mitte des Blattes in der Grösse der Filets verteilen. Zwei Fischfilets leicht salzen und auf die Marinade legen. Den Fisch mit 2 EL Salsa bestreichen. Bananenblatt nach oben zu einem Päckchen zusammenschlagen, mit Zahnstocher verschliessen. Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen, Fischpäckchen dicht nebeneinander darauf legen und mit Alufolie lose abdecken. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 180°C 30 Min. garen.

Tipp

Fischfilets im Bananenblatt mit Thaireis servieren.

Der Fisch kann auch im Bratsack gegart werden.

Pouletbrust anstelle von Fisch verwenden, dabei die Garzeit auf 40 Min erhöhen.



CBB, Nov./2005

e&t

¹ Alternative: Zesten und 2 EL Saft einer Limette verwenden.