

Marinierter Wolfsbarsch mit Limetten-Spalten, Duftreis

Für zwei Personen

Für das Thai-Curry:

2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen	1 Kaffir-Limettenblatt
1 Knolle Ingwer à 2 cm	2 Schalotten	1 Stange Zitronengras
1 Limette, Abrieb	75 ml Kokosmilch	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen	1 EL Pflanzenöl	1 TL grobes Meersalz

Für den Reis:

100 g Basmatireis	1 Limette	2 Sternanis
1 Prise feines Salz		

Für den Fisch:

1 Wolfsbarschfilet à 400 g	3 Stangen Zitronengras	6 Kaffir-Limettenblätter
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 Knoblauchzehen	2 TL rote Thai-Curry (s.o.)
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Thai-Basilikum
2 EL neutrales Pflanzenöl		

Für das Thai-Curry:

Die Chilis halbieren, die Kerne entfernen und die Schoten in kochendem Wasser für ca. 3 Minuten blanchieren. Knoblauch und Schalotten abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limette waschen, trocknen und die Schale reiben. Die Chilis in kleine Stücke hacken und mit Knoblauch, Schalotten, Ingwer, Limettenblättern, Limettenabrieb, gehacktem Zitronengras, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Öl und Pfeffer in einen Mörser geben und zu einer zähflüssigen Paste stoßen.

Die Paste mit der Kokosmilch cremig rühren.

Für den Reis:

Den Reis sorgfältig waschen und mit Salz und Sternanis etwa 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen lassen. Den Herd auf die höchste Stufe schalten und den Reis aufkochen lassen. Die Temperatur zurücknehmen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Die Limette schälen und sorgfältig filetieren. Die Limettenfilets unter den gegarten Reis heben.

Für den Fisch:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Fischfilet waschen und trockentupfen. Zitronengras mit dem Messerrücken anschlagen und dieses mit Limettenblättern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, den Fisch mit der Hautseite nach unten daraufsetzen und den Fisch mit der Currypaste bestreichen.

Ingwer schälen und reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer und Knoblauch mit dem Öl vermischen, über den Fisch träufeln und diesen etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Koriander, Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit den Kräutern garnieren.

Den in Red-Thai-Curry marinierten Wolfsbarsch mit Limettenspalten und Duftreis auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Herden am 16. Mai 2017