

Ceviche in der Süßkartoffel mit Maiskolben und Wan Tan

Für zwei Personen

Für das Ceviche:

2 Wolfsbarschfilets	1 Lachsforellenfilet	1 Stangensellerie
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Radieschen	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	2 Stängel Zitronengras	1 Chilischote
1 Mango	1 Passionsfrucht	3 Limetten
3 TL Reissessig	2 Stängel Thai Basilikum	1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz

Für die Süßkartoffeln:

2 Süßkartoffeln	2 vorgekochte Maiskolben	2 EL Olivenöl
-----------------	--------------------------	---------------

Für die Wan Tan:

4 Wan Tan Blätter	Kokosöl
-------------------	---------

Für das Ceviche:

Die Limetten vierteln, in einen Mörser geben und zerstoßen. Knoblauch abziehen. Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Thaibasilikum, Knoblauch, Reissessig und eine Prise Zucker dazugeben und vermengen.

Lachsforellenfilet und Wolfsbarsch abbrausen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Sud von oben auf die Fisch Stücke gießen.

Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango schälen und in Würfel schneiden.

Salz sowie gewürfelte Gurke, Zwiebel, Sellerie und Mango dazugeben.

Restlichen Koriander grob hacken. Radieschen hobeln. Koriander und Radieschen zur Ceviche geben.

Leider ist Lachs momentan nicht bedenkenlos zu genießen, da er stark überfischt ist und weiterhin zu intensiv konsumiert wird. Der Gesamtzustand im Nordostatlantik und den europäischen Binnengewässern ist, besonders in der Ostsee, kritisch. Sollten Sie dennoch nicht auf Lachs verzichten wollen, sollten Sie laut Verbraucherzentrale Hamburg auf MSC-zertifizierten Buckel- oder Ketalachs, aus folgenden Fanggebieten zurückgreifen: FAO 60 Nordwestpazifik oder FAO 67 Nordostpazifik.

Für die Süßkartoffeln:

Süßkartoffeln waschen und trockentupfen. Im Ganzen auf ein Backblech geben und bei 180 Grad Ober-/ Unterhitze backen. Für die Letzten 15 Minuten die halbierten und mit etwas Olivenöl beträufelten Maiskolben hinzugeben.

Für die Wan Tan:

Kokosöl im Topf erhitzen. Wan Tan Blätter in Kokosöl ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bisrat John am 24. November 2020