

Curry-Knurrhahn im Bananenblatt, Kochbanane, Ananas-Salat

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

$\frac{1}{2}$ TL Garnelenpaste	1 $\frac{1}{2}$ Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 rote Chilis	3 Stangen Zitronengras
10 Kaffir-Limettenblätter	75 ml Kokosmilch	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL geröstete Koriandersamen	$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kardamon
3 EL Sonnenblumenöl		

Für den Knurrhahn:

1 Knurrhahnfilet à 250 g	40 ml cremige Kokosmilch	1 Limette, Zesten
80 g Currypaste (s.o.)	1 Kästchen Kresse	Meersalz

Für den Ananas-Chili-Salat:

$\frac{1}{2}$ Ananas	1 rote Chili	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Schalotte	1 Limette, Saft
$\frac{3}{4}$ EL Fischsauce	$\frac{1}{4}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Mohnsamen
1 Zweig Koriander		

Für die Kochbanane:

2 Kochbananen	2 TL Butter	1 TL feines Salz
---------------	-------------	------------------

Für die Currypaste:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Garnelenpaste in ein Stück Alufolie einschlagen, auf ein Blech legen und im Ofen 8 Minuten rösten.

Schalotten und Knoblauch abziehen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben. Zitronengras putzen und mit dem Messerrücken anschlagen. Die Paste aus dem Ofen nehmen und mit Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras, Ingwer, Limettenblättern, Kurkuma, Kreuzkümmel, Kardamom und Öl im Mixer zu einer groben Paste verarbeiten.

Die Kokosmilch angießen und zu einer glatten Paste mixen.

Für den Knurrhahn:

Die Limette waschen, trocknen und einige Zesten reißen. In einer Schüssel die Currypaste mit der Kokoscreme, Limettenschale und Salz verrühren. Den Fisch waschen, trocknen, in die Marinade hineinlegen und in der Mischung wenden.

Die Bananenblätter für eine 1 Minute in den Ofen geben und antrocknen. Die Blätter mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Die Fischstücke behutsam mit den Blättern einwickeln. Mit der Nahtstelle nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen schieben und etwa 7 Minuten backen.

Für den Ananas-Chili-Salat:

Die Ananas vom Strunk und Ende befreien, halbieren und schälen.

Paprika halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Die Gurke in grobe Stücke schneiden. Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ananas, Chili, Gurke und Schalotte mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker in einer Schüssel sorgfältig vermengen und 10 Minuten marinieren.

Eine Limettenhälfte in einer Grillpfanne ohne Öl grillen. Den Salat mit gehacktem Koriander und Mohn verrühren und mit der gegrillten Limette garnieren.

Für die Kochbanane:

Die Kochbananen in einem großen Topf mit kräftig kochendem Salzwasser solange kochen, bis sich die Schale löst. Die Bananen abseihen, aus der Schale befreien und quer in Stücke schneiden. In einem Topf Butter aufschäumen lassen. Die Bananen in den Topf geben, mit der Butter übergießen und leicht salzen.

Den im Bananenblatt gegarter Curry-Knurrhahn mit Kochbanane und Ananas-Chili-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Dolores Gächter-Ritter am 16. Mai 2017