

Thailändische Garnelen-Suppe und Ceviche vom Heilbutt

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g ungeschälte Garnelen	1 Limette	3 Austernpilze
4 kleine Shiitake-Pilze	1 Stück Galgant	1 rote Chilischoten
2 Kaffir-Limettenblätter	1 EL brauner Zucker	1 Stange Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 Knoblauchzehe	2 EL Fischsauce
1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	Salz

Für das Ceviche:

300 g Heilbutt Filet	3 Limetten	1 rote Chilischote
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Garnelen schälen, dabei die Köpfe durch Drehen abtrennen und das letzte Schwanzsegment belassen. Garnelenschalen und -kopf für den Sud beiseite stellen.

Die Garnelenschwänze mit einem Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und mit einem Spitzen Küchenmesser den Darm herausziehen. Garnelen kaltstellen.

Das Zitronengras waschen, putzen und 1 Stange in grobe Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Die Garnelenschalen und Garnelenköpfe darin kurz anrösten. Die Hälfte der Zitronengrasstücke zu den Garnelenschalen und -köpfen geben.

1l kaltes Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. köcheln lassen.

Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blätter abzupfen, den Rest beiseitelegen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit der Hälfte der Korianderblätter und den Pfefferkörnern im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.

Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder in Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe klein schneiden.

Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und mit Kernen in Ringe schneiden. Die andere Hälfte des Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Den Garnelensud durch ein Sieb abgießen, auffangen und wieder in den Topf geben. Galgant-scheiben, Chili und Zitronengrasringe dazugeben. Die Koriander-Gewürz Paste unter den Sud rühren. Zucker und Kaffir- Limettenblätter dazugeben.

Limette halbieren und auspressen. 50 ml Limettensaft und Fischsauce dazugießen. Alles einmal aufkochen. Die vorbereiteten Garnelen in den Sud legen. Die Pilze unter die Suppe rühren. Die Suppe offen bei mittlerer Hitze etwa 4 min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe anrichten, mit den übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

Für das Ceviche:

Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwa in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Filetstücke in eine flache Schale geben. Knoblauch schälen und über die Fischstücke reiben. Fisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwiebelringe etwa 1 min. in kaltes Wasser legen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf den Fischfiletstücken verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fischfiletstücken und Zwiebelringen verteilen, bis alles knapp bedeckt ist. Fisch mit Frischhaltefolie

abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung zwischendurch umrühren und dafür sorgen, dass die Fischstücke gleichmäßig mariniert werden.

Koriandergrün kurz vor dem Servieren waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Koriandergrün und Chili auf den Fisch geben und mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 07. Juni 2019