

St. Petersfisch im Kokos-Sud, Glasnudel-Salat, Garnelen

Für zwei Personen

Für den Salat:

50 g Glasnudeln	1 große Möhre	12 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce	1 EL süßsaure Sauce
Salz		

Für den Fisch:

4 St. Petersfischfilets à 80 g	1 Schalotte	1 kleine rote Chili
15 g Ingwer	1 Limette, (Abrieb, Saft)	2-3 Stangen Zitronengras
2 EL Sesamöl	½ TL Currypulver	250 ml ungesüßte Kokosmilch
brauner Zucker	Salz	

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Sojasauce	1 EL thailänd. Fischsauce
Puderzucker	2 EL Olivenöl	

Für die Garnitur:

1 Beet Kresse

Für den Salat:

Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler in lange, feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Mit den Glasnudeln in eine große Schüssel geben. Ca. 500 ml gesalzenes Wasser aufkochen, darübergießen, ca. 10 Minuten ziehen lassen und dann das Wasser wieder abgießen.

Die Glasnudeln und Möhrenstreifen mit Sesamöl, Soja-,Fisch- und etwas süßsaurer Sauce marinieren.

Für den Fisch:

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Chili der Länge nach halbieren. Schalotte abziehen und klein schneiden. Zitronengras mit einer schweren Pfanne anklopfen. Alles zusammen mit Currypulver in Sesamöl kurz anschwitzen. Kokosmilch dazugießen, Limettenschale und -saft hineingeben. Den Sud mit je 1 Prise Salz und braunem Zucker würzen und auf ca. 70 Grad erhitzen.

Fischfilets kurz kalt abrausen, trocken tupfen, in den heißen, aber nicht kochenden Kokossud legen und 10-12 Minuten darin pochieren. Dann die Filets entnehmen.

Den Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, einkochen lassen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen.

Für die Garnelen:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin klein schneiden. Olivenöl zusammen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen.

In der gleichen Pfanne etwas Sojasauce, Fischsauce und etwas Puderzucker stark einkochen lassen. Die Garnelen darin glasieren und zum Fisch und den Glasnudeln servieren.

Für die Garnitur:

Kresse zupfen. Den marinierten Glasnudelsalat auf Teller verteilen. Je 2 gegarte Fischstücke daraufsetzen. Kokossud über Fisch und Nudeln verteilen.

Garnelen daneben geben und mit Kresse garniert servieren.

Johann Lafer am 17. Februar 2023