

Auf Grün-Tee gedämpfte Forelle

Für 2 Personen:

| | | |
|------------|-----------|-----------------|
| 2 Forellen | 1 Limette | 4 TL grüner Tee |
| Olivenöl | Salz | |

Glasnudelsalat:

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| 70 g Glasnudeln | 100 g Zuckerschoten | 30 g Erbsensprossen |
| 50 g Erbsen | 1 TL Ahornsirup | 2 EL Reis-Essig |
| 1 EL Mirin | 1 EL Sesamöl | Salz, Pfeffer |

Kokos-Soße:

| | | |
|---------------------|-------------------|---------------------|
| 1 Zehe Knoblauch | 1 Chilischote | 3 Stängel Koriander |
| 1 Stück Ingwer | 100 ml Sojasoße | 100 ml Kokosmilch |
| 2 EL Roh-Rohrzucker | 2 EL Erdnusskerne | |

Pak Choi:

| | | |
|------------|---------------|------|
| 2 Pak Choi | 2 TL Olivenöl | Salz |
|------------|---------------|------|

Sellerie-Stroh:

| | | |
|-----------------------|-------------------|--|
| 250 g Knollensellerie | 300 ml Pflanzenöl | |
|-----------------------|-------------------|--|

Die Forellen gründlich waschen, trocken tupfen und innen und außen salzen. Den Grünen Tee mit 1 Liter kochendem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einen Dämpfopf abseihen. Die Limette waschen, trocken tupfen und die Schale mit einem Sparschäler abziehen. Schalenstreifen zum Tee geben. Den Dämpfeinsatz mit etwas Olivenöl einfetten, die Forellen hineinlegen und den Topf auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Fisch bei etwa 80 Grad 18-20 Minuten dämpfen.

Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Zuckerschoten waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Erbsensprossen waschen und trocken tupfen. Die Erbsen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 3 Minuten stehen lassen. Erbsen und Glasnudeln abgießen und in einer Schüssel mit Zuckerschoten, Ahornsirup, Reis-Essig, Mirin und Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kokos-Soße:

Den Ingwer schälen, den Knoblauch abziehen und die Chili entkernen. Die Zutaten grob hacken und mit dem Koriander, dem Zucker und der Sojasoße in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Temperatur 5 Minuten offen um die Hälfte einkochen lassen. Die Soße passieren, die Kokosmilch dazugeben und weitere 3-4 Minuten köcheln lassen. Die Erdnüsse hacken und in die Soße geben.

Pak Choi:

Den Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Die Stücke mit Olivenöl und etwas Salz marinieren. In einer Grillpfanne von allen Seiten etwa 2 Minuten grillen.

Sellerie-Stroh:

Den Sellerie waschen und schälen. Auf einem Gemüsehobel in dünne Streifen hobeln. In einem Topf etwa 3-4 cm hoch Pflanzenöl erhitzen und die Sellerie-Streifen darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Anrichten:

Die Sprossen unter die Glasnudeln heben und auf Tellern verteilen. Den Pak Choi anlegen. Den Fisch auf den Glasnudeln anrichten und mit Selleriestroh garnieren. Die Kokos-Soße separat in einem Schälchen servieren.

Johann Lafer am 04. Januar 2020