

Rezepte «SRF bi de Lüt – Männerküche» 2018

Im Bananenblatt gedämpfter «Laksa-Barramundi»

Vorspeise von See Siang Wong

für 4 Personen

Laksa-Paste (Laksa-Paste kann in grösseren Asienshops gekauft werden.

Alternative: rote Thai Currypaste)

- 5 getrocknete Chilischoten, aufgeschnitten, entkernt, eingeweicht
- 6 Cashewkerne oder Macadamianüsse, gewässert
- 20 g getrocknete Crevetten, eingeweicht (ersatzweise 2-3 Sardellen aus dem Öl)
- 3 Stängel Zitronengras, untere Hälfte, fein geschnitten
- 4 Schalotten, geviertelt
- 3 Knoblauchzehen, geviertelt
- 30 g Galgant (ersatzweise 15 g Ingwer), in Scheiben geschnitten
- 2 EL Korianderpulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Crevettenpaste (ersatzweise Sardellenpaste)
- 5 EL Öl

Alle Zutaten in den Cutter geben und zu einer Paste verarbeiten. Wer über keinen Cutter verfügt, kann alle Zutaten in einen Massbecher geben und mit dem Mixstab pürieren. Die restliche Paste kann in gut verschliessbarer Dose 1-2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Laksa-Barramundi

- 1-2 grosse Bananenblätter (ersatzweise Backtrennpapier)
- 600 g Barramundi, filetiert (Red Snapper, Wolfsbarsch) inkl. Fischhaut
- 60 g Laksa-Paste (ersatzweise rote Currypaste)
- 4 Bambusspiessli oder Zahnstocher
- 1 dl Kokosfett

Die Bananenblätter gut waschen und abtropfen lassen. In 8 Teile schneiden. Vier Bananenblattstück auf die Ablage legen. Fischfilet in 4 gleich grosse Stücke schneiden. Mit der Laksa-Paste einstreichen und je auf ein Bananenblattstück legen. Sorgfältig einpacken. Je ein Fischpaket auf ein weiteres Stück Bananenblatt legen und noch einmal einpacken. Mit je einem Spiess fixieren.

Die Fischpakete auf ein Backblech legen, in den Dampfgarer / Steamer schieben und bei 100° Grad 15 Min. dämpfen.

Kokosfett in einer Bratpfanne erhitzen und Fischhaut knusprig ausfrittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

Ananas-Mango-Gurken-Chili-Kerabu mit Honig und Topping von gerösteten Cashew-Erdnüssen an malaysischem Dressing

Kerabu

- ½ Ananas, geschält, Fruchtfleisch in 2x2cm Würfel geschnitten
- 1 grosse Mango, geschält, Fruchtfleisch in 2x4cm Streifen geschnitten
- ½ Gurke, gewaschen, geviertelt, in feine Scheiben geschnitten
- 2 rote Chilischoten, halbiert, entkernt, in Streifen geschnitten

Dressing

- 3 EL Ketjap Manis (süsse Sojasauce, ersatzweise Honig)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Fischsauce (ersatzweise 1 EL Worcestersauce)
- ½ Limette, ausgepresster Saft
- 2 cm Ingwer, in Scheiben geschnitten
- 3 EL Honig oder Zucker
- 50 g Honig-Cashew-Erdnüssli, gehackt

Ananas, Mango, Gurke und Chilischoten in eine Salatschüssel geben und mischen.

Ketjap Manis, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft, Ingwerscheiben und Honig in einen Cutter geben und fein hacken oder mit dem Mixstab pürieren.

Kurz vor dem Servieren das Dressing über die Frucht-Gemüsemischung verteilen, die gehackten Nüsse darüber streuen und mischen.

Anrichten

Den Salat in Schalen anrichten. Den Fisch im Bananenblatt auf vorgewärmte Vorspeiseplatten legen, und die Salatschale dazu stellen.

Das Foto zeigt das geöffnete Bananenblatt, der Überraschungseffekt ist grösser, wenn der Fisch im Bananenblatt verschlossen serviert wird.