

Rezept

Doraden mit Zitronengras, Ingwer und Chili

Ein Rezept von Doraden mit Zitronengras, Ingwer und Chili, am 09.09.2024

Zutaten

| | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| 2 küchenfertige Doraden à 480 g (im Ganzen) | 1 Stück Ingwer (ca. 6 cm) |
| 1 kleine Knoblauchzehe | ½ kleine rote Chilischote |
| 5-6 Prisen Meersalz (z.B. Fleur de Sel) | 2 Stängel Zitronengras |
| 4 Kaffir-Limettenblätter (Asienladen) | 3-4 EL Pflanzenöl |
| 4 Zweige Koriandergrün | Saft von ½ Limette |
| 1 ½ TL Fischsauce (Asienladen) | 1 ½ TL brauner Zucker |
| 2 Scheiben Knoblauch | ¼ kleine rote Chilischote |
| 2 Zweige Koriandergrün | Klarsichtfolie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° (Ober und Unterhitze) vorheizen. Die Fische von innen und außen kalt abbrausen, evtl. Blutreste im Bauchraum entfernen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Haut von beiden Seiten in einem Abstand von 3 cm leicht einschneiden.
2. Ingwer und Knoblauch schälen, in Stücke schneiden, Chilischote entkernen. Ingwer, Knoblauch und Chili im Mörser zu einer feinen Paste zerreiben. Das Meersalz darunter mischen. Die Doraden innen und außen mit der Gewürzpaste einreiben.
3. Das Zitronengras am dickeren Ende mit dem Messerrücken flach klopfen und grob zerschneiden. Kaffir-Limettenblätter einmal halbieren. Mit dem Zitronengras im Bauch und auf den beiden Doraden verteilen.
4. Pro Fisch 2 EL Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Jede Dorade pro Seite 1/2 Min. braten und auf einer ofenfesten Platte beiseite stellen. Den Koriander waschen, trockenschütteln und auf die Doraden legen. Die Fische mit Folie abgedeckt im Ofen (Mitte) in 50 Min. glasig garen.
5. Für die Marinade Limettensaft, Fischsauce und braunen Zucker verrühren. Knoblauch abziehen und wie die Chilischote fein hacken. Koriander waschen, trockenschütteln, abzupfen und grob schneiden.
6. Den Fisch herausnehmen, im Ganzen servieren und die Marinade dazustellen. Wahlweise die Haut abziehen, Aromaten entfernen, das Fleisch von den Gräten lösen und als Filets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Marinade beträufeln. Dazu Basmatireis oder Gemüsenudeln servieren.