

Rezept

Fisch im Bananenblatt

Ein Rezept von Fisch im Bananenblatt, am 16.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 4 feste Fischfilets (à ca. 180 g) | 1 Zitrone |
| 2 Schalotten | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm) | 2 grüne Chilischoten |
| 1/2 Bund Koriandergrün | 1 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL Öl | Salz |
| 1 TL Garam masala | 4 Stücke Bananenblatt (Asienladen, ersatzweise Alufolie) |
| Holzstäbchen | Dämpfeinsatz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen und trocken tupfen. Zitrone dick schälen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, die Kerne entfernen. 1 Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilis waschen, entkernen, fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln. Die Blättchen mit Zitrone, Schalotten-, Knoblauch-, Ingwer- und Chiliwürfeln fein pürieren. Mit Kreuzkümmel würzen.
2. 1 Schalotte schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Schalotte darin andünsten. Würzmischung einrühren, 2-3 Min. braten. Mit Salz und Garam masala würzen. Den Fisch mit der Würzmischung bestreichen, in die Bananenblätter wickeln. Mit Holzstäbchen feststecken. In den Dämpfeinsatz legen.
3. 500 ml Wasser im Wok erhitzen. Dämpfer einsetzen. Den Fisch zugedeckt bei sanft kochendem Wasser 30 Min. dämpfen.