

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, ersetztweise
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.