

Rezept

Gebackener Saibling Asia-Style

Ein Rezept von Gebackener Saibling Asia-Style, am 18.04.2024

Zutaten

4 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
3 Stängel Thai-Basilikum (aus dem Asialaden)	1 Bund Koriandergrün
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)	1 EL Koriandersamen
50 ml helle Sojasauce	1 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Palmzucker	4 küchenfertige Saiblinge (à ca. 300 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 5 g F, 33 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, halbieren, Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Thai-Basilikum und Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter abzupfen und mit dem Koriander (diesen mit den Stängeln) hacken. Den Ingwer schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten bis auf 2 EL Kräuter in eine Schüssel geben. Sojasauce, Sesamöl und Palmzucker hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Die Saiblinge innen und außen unter fließendem kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Auf jeder Seite mit einem scharfen Messer 3- bis 4-mal schräg einschneiden. Dann auf beiden Seiten mit der Kräuter-Soja-Marinade einreiben und in einer flachen Schale zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit einem passenden Stück Backpapier belegen und die Saiblinge darauflegen. Das Blech in den Ofen schieben (Mitte) und die Saiblinge ca. 30 Min. garen. Vor dem Servieren mit den übrigen Kräutern (2 EL) bestreuen. Dazu passen Reis und Gurkensalat.