

Rezept

Gedämpfte Forellen

Ein Rezept von Gedämpfte Forellen, am 10.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 2 küchenfertige (Lachs-)Forellen (à 500-600 g) | 2 EL Öl |
| 1 TL Chiliöl | 2 EL asiatische |
| Fischsauce (Fertigprodukt) | 2 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry) |
| 3 Blätter Wirsing oder Chinakohl | 1 TL Palm- oder brauner Zucker |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm) | 2 Möhren |
| 150 g Lauch | 1 EL Sesamöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Die Forellen innen und außen waschen und trockentupfen. Auf beiden Seiten je viermal schräg ca. 1 cm tief einschneiden. 1 TL Öl mit Chiliöl, Fischsauce und Reiswein verrühren. Die Fische damit innen und außen einpinseln.
2. Die Kohlblätter waschen, einen Dämpfeinsatz damit auslegen. Die Fische nebeneinander darauf legen. Mit Zucker bestreuen.
3. Ingwer, Möhren und Lauch putzen, in kurze feine Streifen schneiden. Im restlichen Öl und Sesamöl kurz anbraten und über die Fische verteilen.
4. Im Wok oder einem breiten Topf 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Den Dämpfeinsatz mit den Fischen hineinstellen. Die Forellen zugedeckt im Wasserdampf 15-20 Min. garen.