

Rezept

Gedämpfter Fisch mit Chilisauce

Ein Rezept von Gedämpfter Fisch mit Chilisauce, am 09.06.2026

Zutaten

6 kleine rote Chilischoten	1 Stück frischer Ingwer (1 cm)
4 Knoblauchzehen	2 EL Limettensaft
2 EL helle Sojasauce	½ TL Salz
¼ TL Zucker	1 küchenfertiger frischer Fisch (z.B. Dorade, etwa 500 g)
1 Stängel Zitronengras	1 Bund Thai-Stangensellerie
2 kleine Zucchini	200 g Chinakohl
1 Tomate	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2-4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Chilischoten waschen, putzen und zerkleinern. Ingwer und Knoblauch schälen, grob hacken. Alles zusammen im Mörser fein zerstampfen. ½ TL von der Paste mit Limettensaft, Sojasauce, Salz und Zucker vermischen.
2. Den Fisch innen und außen waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Oben und unten schräg drei Mal etwa ½ cm tief einschneiden. Den Fisch rundherum mit der Würzmischung einreiben.
3. Das Zitronengras von äußeren harten Blättern befreien, Stangensellerie putzen, waschen und beides in 5 cm lange Stücke schneiden. Etwas Zitronengras und Sellerie in eine feuerfeste flache Schale von der Größe des Fisches verteilen. Den gewürzten Fisch darauf legen und das restliche Zitronengras sowie die übrigen Selleriestücke darauf verteilen.
4. Zucchini waschen, putzen und in dicke Längsscheiben schneiden. Chinakohl waschen, putzen, in breite Streifen schneiden. Den Fisch mit dem Gemüse umlegen.
5. In den Wok 5 cm hoch Wasser geben und zum Kochen bringen. Das Gitter einsetzen. Die Schale mit dem Fisch und dem Gemüse darauf stellen und zugedeckt etwa 20 Min. dämpfen.
6. Die Tomate waschen und klein würfeln, den Stielansatz dabei entfernen. Tomatenwürfel mit der restlichen Chilipaste aus dem Mörser und 4 EL von der Dämpflüssigkeit des Fisches verrühren. Über den gar gedämpften Fisch verteilen und diesen vor dem Servieren noch 1 Min. ziehen lassen.