

Rezept

Gedämpfter Thai-Fisch

Ein Rezept von Gedämpfter Thai-Fisch, am 09.06.2026

Zutaten

2-3 junge Zucchini (ca. 400 g)	500 g kleine, festkochende Kartoffeln
Salz	Pfeffer
4 Fischfilets (à ca. 150 g, z. B. Rotbarsch, Lachs)	1 Stange Zitronengras
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL Limettensaft	2 EL Öl
2 EL Fischsauce	1 Bio-Limette
Dämpfeinsatz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Diese in kochendem Salzwasser 1 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Kartoffel- und Zucchinischeiben dachziegelartig in den Dämpfeinsatz schichten. Salzen und pfeffern. Die Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und darauflegen.
2. Das Zitronengras waschen und putzen. Den hellen Teil klein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit Zitronengras, Limettensaft, Öl und Fischsauce verrühren. Über die Filets träufeln. Limette heiß waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Auf den Fisch legen.
3. 500 ml Wasser im Wok erhitzen. Dämpfeinsatz einsetzen und den Fisch zugedeckt bei starker Hitze 10-12 Min. dämpfen.