

Rezept

Gedämpfter Wolfsbarsch

Ein Rezept von Gedämpfter Wolfsbarsch, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1 Wolfsbarsch (ca. 400 g; küchenfertig vorbereitet) | 2 Stängel Zitronengras |
| 5 kleine grüne Chilischoten | 1 Bio-Limette |
| 4 Zweige Koriandergrün | 2 Knoblauchzehen |
| 3 EL Fischesauce | 5 EL Limettensaft |
| Dämpfeinsatz für den Wok | 2 TL Zucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch gründlich innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Das Zitronengras von äußeren Blättern befreien und das untere weiche Drittel in feine Scheiben schneiden. In den Dämpfeinsatz des Woks verteilen und den Fisch darauf legen.
2. Ca. 5 cm hoch Wasser in den Wok geben und zum Kochen bringen. Die übrigen Zitronengrasstücke mit dem Mörserstößel flach klopfen und dazugeben. Sobald das Wasser kocht, den Dämpfeinsatz hineinstellen und den Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-18 Min. dämpfen.
3. Inzwischen für die Sauce die Chilischoten waschen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und für die Deko beiseite legen, die Stiele fein schneiden. In einem Schälchen Chilis, Knoblauch, Korianderstiele, Limettensaft, Fischesauce und Zucker verrühren. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
4. Den gegarten Fisch mit einem Pfannenwender auf eine vorgewärmte Platte heben (ohne das Zitronengras) und sofort mit der Sauce übergießen. Mit den Limettenscheiben und den Korianderblättern garniert servieren.