

Rezept

Gedämpfte Doraden

Ein Rezept von Gedämpfte Doraden, am 05.12.2025

Zutaten

4	Meerbrassen (je 350-400 g)		Salz
	Pfeffer	4 EL	Limettensaft
2 EL	Öl	1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm)
4	Knoblauchzehen	4	Frühlingszwiebeln
3	rote Chilischoten	4 EL	Fischsauce
4 EL	Hühnerbrühe		

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht

Zubereitung

1. Fische waschen, trockentupfen und beidseitig im Abstand von 3 cm mehrmals diagonal einschneiden. Innen und außen mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Auf einen geölten Dämpfeinsatz legen.
2. Ingwer und Knoblauch schälen, Zwiebeln und Chilis putzen und in feine Streifen schneiden. Würzgemüse auf den Brassen verteilen, mit Fischsauce und Brühe beträufeln. Im Wok über 1/2 l kochendem Salzwasser 12-15 Min. dämpfen.