

Rezept

Gedämpfter Fisch aus dem Bratschlauch

Ein Rezept von Gedämpfter Fisch aus dem Bratschlauch, am 12.06.2026

Zutaten

700 g festfleischiges Fischfilet (z. B. Dorsch)	Salz
Pfeffer	2 große, dicke Möhren
200 g Zuckerschoten	120 g Shiitakepilze
8 Kaffirlimettenblätter	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
3 EL Sojasauce	2 EL Fischsauce (Asienladen)
4 EL frisch gepresster Limettensaft	1 EL brauner Zucker
2 Stängel Thai-Basilikum	1 Bratschlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, in gleichmäßig große Stücke schneiden und leicht salzen und pfeffern. Möhren schälen und in 8 cm lange Stücke, diese in ganz dünne Streifen oder Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und längs in schmale Streifen schneiden. Die Pilze ohne die Stiele in schmale Streifen schneiden. Limettenblätter waschen.
2. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ingwer und Knoblauch schälen, den Ingwer in feine Streifen schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne herauskratzen, dann die Schote winzig klein würfeln. Soja- und Fischsauce, Limettensaft, Zucker, Ingwer und Chili verrühren, den Knoblauch dazupressen. Die Hälfte der Sauce mit dem Gemüse und den Limettenblättern mischen.
3. Den Bratschlauch nach Packungsangabe zuschneiden, eine Seite zubinden. Das Gemüse einfüllen, den Fisch darauf verteilen und mit übriger Würzsauce beträufeln. Den Bratschlauch zubinden und einschneiden, auf ein Backblech legen und alles im Ofen (unten, Umluft nicht empfehlenswert) 25 Min. garen.
4. Inzwischen das Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Den Bratschlauch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden. Gemüse und Fisch auf eine Platte heben, mit Basilikum bestreuen. Sofort mit (Jasmin-)Reis servieren.