

Rezept

Knusprige Dorade mit Chili-Tamarinden-Sauce

Ein Rezept von Knusprige Dorade mit Chili-Tamarinden-Sauce, am 08.06.2023

Zutaten

5 Knoblauchzehen	2 Schalotten
½ Bund Koriandergrün mit Wurzeln	1 große rote Spitzpaprika
2 Chilischoten	1 kleines Bund Thai-Basilikum
1 große Dorade (ca. 700 g; vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen)	Salz
2 EL Fischsauce	500 ml Öl zum Braten
150 ml Tamarindensaft (s. Tipp oder Asienladen)	1 EL Austernsauce
	100 g Palmzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 29 g F, 36 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken, Schalotten schälen und fein hacken. Das Koriandergrün mit den Wurzeln gründlich waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. 3 Wurzeln trocken tupfen und fein hacken. Die restlichen Wurzeln für ein anderes Gericht verwenden.
2. Die Spitzpaprika waschen und längs halbieren, Stiel, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften grob hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und klein hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseitelegen.
3. Den Fisch waschen, trocken tupfen und an den Seiten mehrmals schräg bis auf die Gräten einschneiden, dann beidseitig mit etwas Salz einreiben.
4. Das Öl zum Braten in einem Wok oder einer großen Pfanne stark erhitzen. Es muss so viel Öl sein, dass der Fisch mindestens mit einer Seite vollständig im Öl liegt. Den Fisch in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Wenn die erste Seite gar und knusprig ist, den Fisch wenden und auf der anderen Seite nochmals mindestens 5 Min. braten. Anschließend den Fisch aus dem Öl heben und auf einen Teller legen.
5. Das Öl bis auf ca. 2 EL aus dem Wok oder der Pfanne gießen. Knoblauch, Schalotten, Korianderwurzeln, Spitzpaprika und Chilis bei mittlerer Hitze unter Rühren hineingeben, dann Fisch- und Austernsauce, Tamarindensaft und Palmzucker hinzugeben, dabei ständig rühren und auf ausreichende Belüftung achten, da die Dämpfe beim Braten Augen und Nase reizen können. Alles gut mischen und aufkochen lassen. Wenn die Sauce zu dick wird, bis zu 100 ml Wasser hinzufügen. Zum Schluss sollte die Sauce die Konsistenz wie flüssiger Honig haben und süß, würzig und sauer schmecken.
6. Das Basilikum dazugeben und die Sauce über den Fisch gießen. Das Gericht mit den Korianderblättern garnieren und mit Duftreis servieren.