Rezept

# Kokos-Zitronengras-Sauce

Ein Rezept von Kokos-Zitronengras-Sauce, am 14.02.2026

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Stück** | Ingwer (ca. 20 g) |
| **1** | Zucchino (ca. 200 g) |
| **1 Bund** | Frühlingszwiebeln |
| **3 EL** | Olivenöl |
| **4 TL** | Zucker |
| **400 ml** | Kokosmilch |
| **200 g** | geschälte, gegarte Garnelen |
| **ca. 1 EL** | Limettensaft |
| **2 Zehen** | Knoblauch |
| **250 g** | Cocktailtomaten |
| **200 g** | Seelachsfilet (ohne Haut) |
| **4 TL** | Zitronengraspaste |
| **1 – 2** | Peperoncini (ersatzweise 1 Msp. Pul biber) |
| | Salz |
| **1 Handvoll** | Basilikumblätter (ersatzweise Thai-Basilikum) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

## Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Zucchino putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden (Bild 1).

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Die Zitronengraspaste und den Zucker hinzufügen (Bild 2), Peperoncini dazubröseln und alles kurz mitdünsten. Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen, salzen und aufkochen.

3. Die Sauce ca. 5 Min. kochen lassen, dann Zucchini und Tomaten hinzufügen und ca. 2 Min. garen. Anschließend Frühlingszwiebeln, Garnelen und Seelachs dazugeben (Bild 3) und alles bei schwacher Hitze in der Sauce gar ziehen lassen.

4. Basilikumblätter waschen und trocken schütteln, die Hälfte der Blätter in Streifen schneiden, die andere unter die Sauce mischen. Sauce mit Salz und Limettensaft abschmecken. Die frisch gekochten Nudeln (z. B. Spaghetti oder asiat. Reisnudeln) auf Teller verteilen und die Kokos-Zitronengras-Sauce darauf anrichten. Die restlichen Basilikumblätter darüberstreuen.