

Rezept

Welsfilet im Bananenblatt

Ein Rezept von Welsfilet im Bananenblatt, am 26.04.2024

Zutaten

6	Frühlingszwiebeln	2	grüne Peperoni
2	Knoblauchzehen	1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
2 Stängel	Zitronengras	1 Bund	Basilikum
50 g	Koriandergrün	2	Bio-Limetten
ca. 3 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	4	Welsfilet (à ca. 180 g)
Außerdem			
4	Bananenblätter (aus dem Supermarkt oder Asialaden)	4	Schaschlikspieße aus Holz Dampfgarer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 29 g F, 30 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob hacken. Peperoni waschen und mit den Kernen grob hacken. Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, mit der breiten Seite eines schweren Messers andrücken und in Stücke schneiden.
2. Kräuter waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob hacken. Die Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, die Früchte halbieren und auspressen.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Küchenmaschine geben, das Olivenöl hinzufügen und alles zu einer feinen Masse pürieren. Sollte diese zu trocken sein, noch etwas Olivenöl dazugeben und pürieren, bis die Mischung schön cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Fischfilets auf Gräten untersuchen, diese ggf. entfernen. Filets trocken tupfen. Die Bananenblätter etwas größer als DIN A4 zuschneiden und in die Mitte 1 geh. EL Creme geben. 1 Fischfilet daraufsetzen und darauf 1 geh. EL Creme verstreichen. Die Seiten des Bananenblattes darüberfalten, sodass der Fisch wie ein Geschenk eingepackt ist. Mit 1 Schaschlikspieß horizontal verschließen, sodass das Päckchen nicht aufgehen kann. Auf diese Weise 3 weitere Päckchen herstellen.
5. Den Fisch im Bananenblatt im Dampfgarer 15-20 Min. (je nach Dicke der Filets) garen. Herausnehmen und auf Teller verteilen, jeder öffnet sein Päckchen selbst. Dazu schmeckt Reis.