

Rotbarsch im Bananenblatt

(Geniale Curry-Marinade)

Zutaten für 4 Personen

Marinade

60	g	Ingwer, frisch	
3		Knoblauchzehen	
100	g	Schalotten	Ingwer, Knoblauch und Schalotten sehr fein würfeln
1		Limette	Zesten und 2 EL Saft
300	g	Tomaten, geschält, gehackt (Büchse)	
2-3	EL	Sambal oelek	
5	EL	Olivenöl	
2	EL	Zucker, braun	Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren
		Salz	Abschmecken

Zubereitung

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 4 | | Rotbarsch- oder Dorschfilet à ca. 200-300 g | |
| 8 | | Bananenblätter | 2 Blätter pro Fisch übereinander legen und so zuschneiden, dass ein Fischfilet darin eingeschlagen werden kann.
2 EL Marinade in der Mitte des Blattes in der Grösse des Filets verteilen. Den Fisch leicht salzen und auf die Marinade legen. Den Fisch mit 2 EL Marinade bestreichen.
Bananenblatt nach oben zu einem Päckchen zusammenschlagen, mit Zahnstocher verschliessen.
Ein Backblech mit Backtrennpapier auslegen, Fischpäckchen dicht nebeneinander darauf legen und mit Alufolie lose abdecken. In der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 180°C 30 Min. garen.
Fischfilets im Bananenblatt mit Thaireis servieren.
Der Fisch kann auch in Alufolie gegart werden.
Pouletbrust anstelle von Fisch verwenden dabei die Garzeit auf 40 Min erhöhen. |

Tipp