

Rezept aus „Silvia unterwegs“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Jamie Harrison



Kaiserfisch in Bananenblättern mit Kokos-Tuna Salat

Koch: Anton Mihidhukula Peiris

Zutaten

(für 4 Personen)

Für den Fisch

- 2 Kaiserfische im Ganzen (geputzt)
- Pfeffer
- Salz
- 4 ganze Knoblauchknollen samt Schale
- 8 Knoblauchzehen ohne Schale
- 4 Kava-Blätter
- 2 Bananen-Blätter
- Alufolie

Für die Marinade

- 10 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 4 EL Kokosöl
- Saft einer Limette
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Tamarindenpaste
- 1 TL Fischmarsala
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Chilipulver

Quelle: ORF extra

- 2 EL Tomatenmark

Für den Kokos-Tuna-Salat

- 2 Dosen Thunfisch
- 300 g Kokosflocken
- 2-3 Kava-Blätter (alternativ: Kohlblätter)
- Saft einer Limette
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Marinade zuerst 10 Knoblauchzehen mit der halben Chilischote und dem Kokosöl im Mörser zerstoßen. Anschließend die entstandene Paste mit allen restlichen Zutaten (Limettensaft, Kurkuma, Tamarindenpaste, Fischmarsala, Koriander, Kreuzkümmel, Chilipulver und Tomatenmark) in einer Schüssel vermengen.

2. Dann die geputzten Fische auf allen Seiten ziselieren (mit dem Messer einritzen) und innen sowie auch außen salzen, pfeffern und mit reichlich Marinade einreiben. Die Bauchhöhle jedes Fisches mit jeweils vier einzelnen, geschälten Knoblauchzehen und je zwei ganzen Knoblauchknollen füllen.

3. Nun die Fische mit je zwei Kava-Blättern bedecken, in je ein Bananenblatt einschlagen und mit etwas Alufolie wie ein Päckchen verpacken. Die Päckchen im Erdofen für etwa 25 Minuten braten oder bei 150° C Umluft zirka 30 Minuten im Rohr garen.

4. In der Zwischenzeit für den Kokos-Tuna-Salat die Kava-Blätter in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Dosen-Thunfisch und den Kokosflocken in eine große Schüssel geben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und gut vermengen.

5. Zum Schluss den Fisch aus dem Päckchen auspacken und die Blätter rundherum entfernen. Dann den Fisch gemeinsam mit dem Kokos-Tuna-Salat servieren und genießen.