

Gedämpfter Fisch mit Limettensauce

Mit dem Rezept gedämpfter Fisch mit Limettensauce lässt sich ein feines, leichtes Gericht zubereiten, das nicht nur an Sommertagen gut schmeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 52 min



Zutaten

600 g	Fische
2 Stängel	Zitronengras
1 Stk.	Limette
1 Zweig	Koriander

Für die Sauce

120 ml	Limettensaft
3 EL	Fischsauce
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Chili
250 ml	Hühnerbrühe
3 Zweige	Koriander
2 Stk.	Limetten

Zubereitung

1. Für gedämpften Fisch mit Limettensauce als erstes den Ofen auf 180°C vorheizen. Danach die Fische an Vorder- und Rückseite mit einem scharfen Messer einschneiden, damit sie gleichmäßig garen können. Danach die Limetten in Scheiben schneiden.
2. Anschließend die Fische mit den Limettenscheiben füllen. Jetzt das Zitronengras und den Koriander in die Fische füllen.
3. Nun Alufolie auf einem Backblech ausbreiten und an den Seiten einen kleinen Rand formen, damit kein Saft auslaufen kann. Auf der Alufolie jetzt Limettenscheiben ausbreiten und die

Fische darauf legen. Dann die Alufolie zuklappen und verschließen.

4. Den Fisch für etwa sieben bis zwölf Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen, wenn das Fleisch der Fische weiß und gar ist.
5. Währenddessen die Sauce vorbereiten, dazu Hühnerbrühe in einen Topf geben und erhitzen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, klein hacken und in eine Schüssel geben. Nun den Koriander ebenfalls hacken und in die Schüssel geben. Danach die Chillischoten waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Die Chillis dann klein hacken und zu dem Knoblauch geben.
6. In die Schüssel jetzt die Limette auspressen, die Fischsauce zugeben und alles gut verrühren. Nun die Hühnerbrühe aufgießen und den Sud aus der Alufolie der Fische zugeben. Alles gut verrühren und abschmecken. Den Fisch nun in eine Auflaufform legen, mit der Sauce übergießen, mit etwas Koriandergrün garnieren und servieren.

Tipp

Gedämpfter Fisch mit Limettensauce schmeckt mit Jasminreis hervorragend. Auch ein leichter, knackiger Salat eignet sich als Beilage. Als Tischgetränk empfiehlt sich ein gut gekühlter, trockener Weißwein. Herrlich leicht und erfrischend an warmen Sommertagen!