

Lachs im Bananen-Mantel mit Zitronen-Reis

Für zwei Personen

2 Lachsfilets à 180 g	225 g Reis	1 Bananenblatt
1 Limette	1 Zitrone	20 g Ingwer
3 Zweige Minze	0,5 Bund Koriander	1 Knoblauchzehe
10 Curryblätter	1 rote Chilischote	1 TL Koriandersamen
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Rohrzucker	1 EL Senfkörner
1 EL Urad Dal	25 ml Kokosmilch	25 ml Gemüsefond
15 ml Kochsahne	1 EL Thai-Fischsauce	Sonnenblumenöl
Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Das Bananenblatt waschen, trocken tupfen, in zwei gleich große Stücke zerteilen und zum Blanchieren kurz in das kochende Wasser geben. Die Blätter anschließend kalt abspülen und trocken tupfen. Den Koriander und die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Den Ingwer schälen und die Knoblauchzehe abziehen. Anschließend beides fein hacken. Die Chilischote waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen in ein hohes Gefäß geben. Die Koriandersamen, den Kreuzkümmel, den Rohrzucker, die Kokosmilch, die Kochsahne, die Fischsauce und den Gemüsefond auch zugeben und pürieren. Die Masse abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen jeweils auf ein Bananenblatt legen. Die Gewürzpaste auf den Fischfilets verteilen und die Blätter zu einem Päckchen verschließen. Mit dem Zahnstocher fixieren. Die Lachspäckchen für circa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner hineingeben. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und von der Schale abreiben. Sobald die Körner anfangen zu platzen, das Urad Dal, die Curryblätter und die Zitronenschale zugeben. Den Reis abgießen und mit der Gewürzmischung aus der Pfanne vermengen. Die Lachsfilets aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Fleissgarten am 06. März 2013