

Aromen-gedämpfter Heilbutt auf asiatischem Wokgemüse

Für vier Portionen:

4 Heilbuttfilets, à 200 g	Erdnussöl	2 EL Erdnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Szechuanpfeffer
2 Stangen Zitronengras	50 g Ingwer, in Scheiben	1 Chilischote, halbiert
2 Schalotten, in Spalten	800 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer, Chili
1-2 EL Kokosöl	2 Karotten, dünne Scheiben	100 g Zuckerschoten
100 g Thai Spargel, geputzt	3 Mini Pak-Choi, geviertelt	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL gelbe Currypaste	3 EL Sojasauce
1 EL Fischsauce	100 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander, gezupft
100 ml Kokosmilch	2 Schalen Shiso-Kresse	

Die Heilbuttfilets waschen, trockentupfen und in die leicht geölte Schale des Dämpftopfes legen. Das Erdnussöl im Dämpftopf erhitzen. Währenddessen die Gewürze im Mörser zerstoßen und in dem heißen Öl kurz anrösten.

Zitronengras, Ingwer, Schalotten und Chili zugeben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und bis an den Siedepunkt erhitzen. Den Dämpfeinsatz in den Topf setzen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten bei geringer Temperatur (max. 70 Grad) garziehen lassen.

Für das Wokgemüse das Kokosöl im Wok erhitzen. Die Karotten und Zuckerschoten darin anbraten. Das Gemüse an den Wokrand schieben. Thai Spargel, Pak Choi und Frühlingszwiebeln zugeben und ebenfalls anraten. Sesamöl zugeben, die Currypaste einrühren und kurz im heißen Fett rösten. Das Gemüse untermischen. Mit Sojasauce, Fischsauce und Gemüsefond ablöschen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Den gezupften Koriander unterheben.

Den Heilbutt in dem Dämpfsieb aus dem Topf heben und abgedeckt warm stellen. Die Hälfte des Dämpfsuds durch ein Sieb gießen, Kokosmilch zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und schaumig mixen.

Zum Anrichten das Wokgemüse in Schalen verteilen, je ein Heilbuttfilet darauf geben und mit dem Kokoschaum bedecken. Mit feinen Kresseblättchen bestreuen.

Johann Lafer am 25. März 2017