



Fisch Rezepte

Barramundi mit Thaingemüse und Reis

(Zutaten für 4 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Barramundifilets mit Haut von jeweils ca. 200 g
2 EL Roggenmehl, 2 EL Butter, Salz, Knoblauchpfeffer

für den Thai-Reis und das Gemüse:

300 g Basmatireis, 600 ml Wasser
2 Knoblauchzehen, ein Stück Ingwer (3 cm), 1 (größere) Karotte, 2 rote Paprikaschoten
120 g Zuckerschoten, 3 Blätter Chinakohl, 3 Frühlingszwiebeln, 150 g Sojasprossen
3 EL Rapsöl, 3 EL Austernsoße, 3 EL Fischsoße, 2 EL Sojasoße
1,5 EL Tamarindenpaste, Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. **den Thai-Reis zubereiten:**
2. Einen Topf mit 1/2 L Wasser und 1/2 TL Salz füllen und zum Kochen bringen.
3. Den Reis hinzufügen und aufkochen.
4. Nun den Topf zudecken und den Reis auf der niedrigsten Stufe ca. 20 Minuten garen lassen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.
5. Den Reis auflockern und danach warm stellen.
6. **das Thai-Gemüse zubereiten:**
7. Den Ingwer und die Knoblauchzehen schälen und mit dem Wiegemesser zerkleinern.
8. Die Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zuckerschoten waschen, die Stielenden und Blütenansätze entfernen und halbieren.
9. Die Paprikaschoten in 2 Hälften teilen, den grünen Stielansatz entfernen, das Kerngehäuse mit dem Daumen von außen nach innen drücken und heraustrennen und die weiße Trennwände und Kerne entfernen. Danach nochmal unter fließendem Wasser spülen. Die beiden Hälften in dünne Scheiben schneiden.
10. Den Chinakohl putzen, unter fließendem Wasser reinigen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.
11. Zum Schluss noch die Frühlingszwiebeln putzen, reinigen und mit dem Messer zerteilen.
12. Nun den Wog erhitzen und dann erst das Rapsöl hinzugeben und ebenfalls erhitzen.
13. Jetzt den Ingwer, den Knoblauch und das Gemüse (bis auf den Chinakohl, die Zwiebeln und die Sojasprossen) hinzufügen ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dabei das Gemüse ständig umrühren.
14. Nun den Zucker, die Soja-, Fisch- und die Austernsoße unterrühren.



15. Wenn das Gemüse bissfest ist, die Tamarindenpaste, den Chinakohl, die Frühlingszwiebeln und die Sojasprossen hinzufügen.
16. Jetzt ca. 80-100 ml Wasser hinzugeben und das Ganze noch etwa 1-2 Minuten dünsten.
17. Zum Schluss das Thai-Gemüse mit Pfeffer abschmecken und warm stellen.
18. **den Fisch zubereiten:**
19. Die Barramundifilets unter fließendem Wasser reinigen und danach trocken tupfen.
20. Nun die Filets mit der Hautseite in das Mehl legen und danach das überschüssige Mehl gut abklopfen.
21. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Barramundifilets mit der Hautseite nach unten in das heiße Fett legen.
22. Die Filets auf der Hautseite bei voller Hitze etwa 1 Minute anbraten.
23. Nun die Hitze um 50% reduzieren und die Filets solange braten (2-4 Minuten, je nach Dicke der Filets), bis sie zur Hälfte gar sind (sieht man von der Seite: weiß = durch, glasig = roh)
24. Nun die Filets auf die Fleischseite wenden und bei schwacher Hitze fertig garen.
25. Jetzt die Filets mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen und auf vorgewärmten Tellern zusammen mit dem Thai-Reis und dem Thai-Gemüse anrichten.

Hinweis:

Der *Barramundi* gehört zu den Riesenbarschen und kann im Salz- und Süßwasser leben. Er kann maximal bis zu 200 cm lang und 60 kg schwer werden. Er ernährt sich von Fischen und Krebstieren.

Da dieser Fisch auch in Aquakulturen gezüchtet wird, ist er das ganze Jahr über erhältlich. Das weiße Fleisch ist fettarm, reich an Protein und äußerst schmackhaft. Obwohl das Fleisch eine feste Konsistenz besitzt, ist es sehr zart. Der *Barramundi* eignet sich zum Braten oder Grillen.