



La Cuisine

Küchenstudio für Gourmets

Kohlenfisch mit Ingwer und MISO im Bananenblatt gegrillt

Rezept-Info:

Personenzahl:	6 Stück
Menü:	Hauptgericht
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Marinierzeit:	2 Stunden
Grillzeit:	8-10 Minuten

Zutaten:

6	Kohlenfischfilets á 350 g und 1,5 cm dick
6	Bananenblätter
6	Frühlingszwiebeln
1,5 TL	Sojasauce
1-1,5 kg	gedämpfter Reis

für die Marinade:

5 EL	Weißer Misopaste
4 EL	Kokosmilch
2 TL	fein gehackter Knoblauch
2 TL	Zucker
1 TL	fein geriebener Ingwer

Zubereitung:

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermengen. Die Fischfilets auf allen Seiten bestreichen, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Std. im Kühlschrank marinieren. Die Bananenblätter mit kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Den Weber-Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten (175-230°C). Überschüssige Marinade von den Filets entfernen. Je 1 Filet in die Mitte eines Bananenblatts legen. Mit etwas Frühlingszwiebeln bestreuen und das Bananenblatt um das Filet zu einem Paket falten. Das Blatt mit einem Zahnstocher fixieren, ohne dabei in den Fisch zu stechen. Die Pakete mit Wasser einpinseln und bei geschlossenem Deckel 8-10 Minuten grillen. Einmal wenden. Den Gargrad prüfen. Dieser ist erreicht, wenn der Fisch innen nicht mehr glasig ist. Andernfalls noch einige Minuten weitergrillen. Pakete vorsichtig öffnen und mit wenig Sojasauce beträufeln. Nach Belieben mit gedämpftem Reis servieren.