

Gedünsteter Saibling im Ofen

Zutaten:

1 Saibling, küchenfertig, 800g oder 1,5 kg
200g Karotten
200g Staudensellerie
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stück frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 Stange Zitronengras
1 Chilischote
1 EL Öl
300ml Kokosmilch (aus der Dose)
200 ml Fischfond
Salz
Saft von 1 – 2 Limetten

Zubereitung:

- Gemüse putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel abziehen und alles würfeln. Zitronengras in Scheiben schneiden, Chilischote längs auf schneiden (Küchenhandschuhe tragen), Kerne entfernen und die Schote fein hacken.
- Backofen auf etwa 200 Grad, Umluft 180 Grad vorheizen. Öl einer Pfanne erhitzen. Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Chili darin braten. Kokosmilch und Fischfond zugeben und aufkochen lassen. Fond salzen.
- Gemüse hinzufügen und auf einem tiefen Backofenblech verteilen. Saiblinge von innen und außen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dann mit etwas Limettensaft beträufeln und salzen. Fische auf Gemüse legen und alles im Backofen für etwa 40 min (800g Fisch) bzw. 60 min (1,5 kg Fisch) dünsten. Falls nötig mit Gemüsebrühe bisschen nachgießen.

Dazu passt: Basmatireis oder Kartoffeln
Guten Appetit