

Seebarsch mit Zitronengras, Limette und Ingwer

Gesamtzeit **100 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **60 Min.** Marinierdauer **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
537 kJ / 2246 kcal

Fett: **14.7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

- 1** Stange Zitronengras
- 2** ganze Seebarsche (à 900 g), geschuppt und geputzt
- 2.5 cm** Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
- 1 EL** Sesamöl
- 2 EL** Limettensaft
- 5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz
- 2 TL** brauner Zucker
- 6** Wasserkastanien (aus der Dose), in Scheiben geschnitten
- 1** grosse Karotte, in Stifte geschnitten
- 4** Frühlingszwiebeln, gehackt
- 200 g** zarter Broccoli

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die äusseren harten Blätter des Zitronengrases entfernen und die weichen inneren Blätter in einem Mörser mit dem Sesamöl zu einer Paste verreiben.

Schritt 2

Den Fisch auf jeder Seite mehrmals einritzen und in eine flache Auflaufform geben. Innen und aussen mit Zitronengrasölpaste und Ingwer bestreichen.

Schritt 3

Das Sesamöl mit dem Limettensaft, der Sojasauce und dem braunen Zucker verrühren und über den Fisch geben. Abdecken und im Kühlschrank 1 Stunde marinieren lassen.

Schritt 4

Den Seebarsch in einen Dampfgarer geben, mit der restlichen Marinade beträufeln und die Wasserkastanien und die Karotten über und um den Fisch herum verteilen.

Schritt 5

Abdecken und 15 Minuten dämpfen. Die Frühlingszwiebeln und den Broccoli zugeben und weitere 10 Minuten dämpfen bis sich das Fischfleisch leicht ablösen lässt. (Fischfilets benötigen nur die halbe Garzeit)