

Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

Malaysia – ein unglaublicher multikultureller und ethnischer Küchenmix

Fisch mit 3 x Geschmack

Ikan Saikap 3 Rasa

Rezept für 4 Personen

Zutaten	Zubereitung
2 Stück ganze Doraden oder Wolfsbarsche bereits ausgenommen und geschuppt	Die Fische unter fließendem Wasser innen und aussen waschen, etwas abtropfen lassen und mit einem frischen, sauberen Küchenhandtuch abtrocknen.
Saft einer ganzen Zitrone 1 TL Salz	Die Fische jeweils mit 1 halben Zitrone auf beiden Seiten beträufeln und gleichmäßig innen und aussen einreiben.
2 TL Kurkuma 2 TL Mehl 1 TL Salz	Die Zutaten miteinander vermengen und die Fische mit der Mischung gleichmäßig marinieren. Für 10 bis 15 Minuten einziehen lassen.
1 Zwiebel geschält 2 Stück Peperoni 4 Stück Zitronengras 2 Tomaten 4 – 9 Stück Chilischoten je nach Belieben 4 Knoblauchzehen geschält 1 Stange Frühlingszwiebel ½ Ingwer-Knolle geschält ¼ Salatgurke Kerngehäuse entfernt ¼ Stück Ananas	Die Zwiebel in mittelfeine Würfel schneiden Die Peperoni in Ringe schneiden Das Zitronengras in feine Streifen schneiden Die Tomaten in grobe Würfel schneiden Die Chilischoten in Ringe schneiden Den Knoblauch in Würfel schneiden Die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden Den Ingwer in feine Streifen schneiden Die Gurken in mittelgroße Würfel schneiden Bei der Ananas den Strunk und die Schale entfernen, dann in gleichgroße Stücke schneiden Alle Zutaten voneinander getrennt bereitstellen
4 TL Öl	Das Öl in einer ausreichend großen Pfanne nicht zu heiß erhitzen. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und unter Umrühren kurz erhitzen.
	Jetzt den Knoblauch, den Ingwer, das Zitronengras, die Chilischoten, die Peperoni hinzugeben und alles unter gleichmäßigem Umrühren für ca. 2 Minuten anschwitzen.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Rezepte Kochschule *gaumencunst.de*

Malaysia – ein unglaublicher multikultureller und ethnischer Küchenmix

Fisch mit 3 x Geschmack

Ikan Saikap 3 Rasa

Rezept für 4 Personen

Fortsetzung

Zutaten	Zubereitung
5 TL Austernsoße 2 TL Fischsoße asiatisch 3 TL Chilisoße 6-8 TL Tomatensoße oder auch Ketchup 100 ml Wasser	Nun die Soßen hinzugeben und unter Umrühren alles für ca. 1 Minute aufkochen lassen. Dann das Wasser dazu gießen und die Soße einreduzieren lassen bis sie leicht sämig wird. Das Ganze beaufsichtigen und dabei gelegentlich oder öfters umrühren.
	Jetzt die Tomaten, die Ananas und die Gurken hinzufügen und unter Umrühren ca. 1 Minute aufkochen.
Salz nach Belieben Zucker nach Belieben	Mit Salz und Zucker nach Belieben abschmecken und gegebenenfalls nochmals etwas einreduzieren lassen.
250 – 500 ml Öl zum Braten	In einer ausreichend großen oder einer wokähnlichen Pfanne das Öl erhitzen und die Fische nebeneinander oder nacheinander darin knusprig braten. Dabei mit einem Schöpflöffel mit dem heißen Öl öfters gleichmäßig übergießen. Einmal wenden und solange garen bis der Fisch eine schöne Farbe hat und knusprig ist.
	Den Fisch herausnehmen, auf einem flachen Gefäß kurz abtropfen lassen und dann auf einem Teller anrichten.
	Die Soße direkt auf die Fische gleichmäßig verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.
2 Stengel Blatt Petersilie	Die Petersilienblätter von Stengel zupfen und relativ grob hacken, dann sofort den Fisch damit gleichmäßig bestreuen.
	Als Beilage dazu passt am besten Reis.