

Buntbarsch im Bananenblatt mit Maiskrapfen und Papayagemüse



Buntbarsch im Bananenblatt

Zutaten

4 Buntbarschfilets à ca. 140 g (es kann auch ein anderer Fisch verwendet werden)

4 Bananenblätter

ca. 30 × 50 cm

(Alternative: Alufolie)

Lempet-Paste

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fischfilets leicht würzen, auf die Bananenblätter legen und gleichmässig mit der Paste bestreichen. Päckli formen. Backofen auf 185 °C vorheizen und die Fischpäcklein auf einem Gitter ca. 12 Min. backen. Im Sommer kann man sie auch auf dem Grill zubereiten.

Lempet-Paste Bali

Zutaten

10 g Ingwer geschält

10 g Galgant geschält
(in Asialäden erhältlich)

20 g Zitronengras

(nur das Innere)

4 g Knoblauch

7 g Kaffirlimettenblätter

14 g Frühlingszwiebel

20 g Kokosflocken

11 g Fischesauce

14 g Sojasauce (Ketjap asin)

65 g Sonnenblumenöl

7 g Kurkumapulver

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Kaffirlimettenblätter mit dem Messer fein schneiden und im Mörser oder einem Mixer fein reiben. Frühlingszwiebel sehr fein hacken und begeben. Restliche Zutaten beigegeben und alles mischen.

Balinesische Maiskrapfen

Zutaten

600 g Süssmais-Körner

30 g Bali-Gemüse-Bumbu*

65 g Weissmehl

5 g Backpulver

1 Ei

40 g Stangensellerie,

fein gehackt

5 g Salz

Zubereitung

400 g der Maiskörner leicht hacken. Mit den restlichen Körnern und den anderen Zutaten mischen. In einem Topf oder Fritteuse Erdnussöl auf 180 °C erhitzen. Mit einem Löffel Krapfen formen und im heissen Öl goldbraun ausbacken.

Grünes Papayagemüse mit Wasserspinat

Zutaten

800 g grüne Papayas

(alternativ Kohlrabi)

100 g Wasserspinat

(alternativ Blattspinat)

1 ½ EL Bali-Gemüse-Bumbu*

125 g Kokosmilch

50 g Gemüsebouillon

Zubereitung

Die Papayas schälen, entkernen und in ca. 8 mm dicke Stifte schneiden. Den Wasserspinat in Streifen schneiden. In einer Pfanne die Bumbupaste andünsten, die Papayastifte beigegeben und kurz mitdünsten. Mit der Bouillon und der Kokosmilch auffüllen und leicht köchelnd reduzieren, bis die Papayas gar sind. Den Wasserspinat beigegeben, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Bali-Gemüse-Bumbu

Zutaten

20 g Schalotten, geschält und gehackt

20 g Knoblauchzehen,

geschält und gehackt

20 g Galgant, geschält

und in dünne Scheiben

geschnitten

20 g frischer Kurkuma,

geschält und fein

geschnitten

(oder 1 TL Kurkuma-Pulver)

20 g Kemirinüsse

(oder Macadamia-Nüsse)

50 g Peperoncini, entkernt und gehackt

1 Stk. Thaichili

½ TL getrocknete Shrimp-Paste Terasi (kann auch weggelassen werden)

½ TL Salz

½ TL Koriandersamen

¼ TL schwarzer Pfeffer

3 EL Kokosnussöl (alternativ Sonnenblumen- oder Rapsöl)

Zubereitung

Alle Zutaten ausser dem Kokosöl im Mörser oder in der Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten. In eine Pfanne mit dem Kokosöl geben. Bei mittlerer Hitze so lange rösten, bis das Wasser verdampft ist und die Marinade eine goldene Farbe annimmt und duftet. Tipp: Die Paste kann hervorragend portionweise eingefroren und bei Bedarf aufgetaut werden.