



FOTO: STUDIO GRÜNER/KING

Feiner fernöstlicher Genuss auf balinesische Art.

Typischer Tempel-  
eingang mit fantasie-  
vollen und schaverli-  
chen Fresken.



## FISCH MIT ERDNUSSSAUCE

Ungewöhnliches aus Bali

Für 2 Personen

2 Stück Baudroie (Seeteufel) à 150 g  
(filetiert, ohne Knochen)  
1 Esslöffel Öl

Panade:

1/2 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Sambal Oelek  
je 1/2 Teelöffel Koriander- und  
Kreuzkümmelpulver  
1/2 Teelöffel feiner Rohrzucker  
Saft einer halben Zitrone  
20 g Kokosraspel

Erdnussauce:

1 Esslöffel Maiskeimöl  
1 Teelöffel Sambal Oelek  
100 g Erdnussbutter «Crunchy»  
1 Teelöffel feiner Rohrzucker  
Saft einer halben Zitrone  
1–2 Esslöffel Sojasauce

1. Für die Panade Zwiebel und Knob-  
lauch sehr fein hacken. Mit den restli-  
chen Zutaten vermischen. Fisch mit  
der Panade bestreichen und bede-

cken und im Kühlschrank mindestens  
3 Stunden ziehen lassen.

2. Für die Erdnussauce in einer klei-  
nen Pfanne das Öl erhitzen. Sambal  
kurz darin anbraten. Erdnussbutter,  
Zucker und Zitronensaft beifügen und  
unter Rühren anziehen lassen, bis eine  
dickliche Sauce entsteht. Kurz aufko-  
chen und mit Sojasauce abschme-  
cken. Zugedeckt auf der abgestellten  
Herdplatte warm halten.

3. In einer beschichteten Bratpfanne  
das Öl nicht zu stark erhitzen. Fisch  
vorsichtig in die Pfanne legen.  
Panade, die beim Anbraten des Fisches  
abfällt, mit der Bratschaufel auf den  
Fisch legen. Zugedeckt je Seite 7 Mi-  
nuten leicht braten. Panade immer  
wieder auf den Fisch legen. Fisch in  
Stücke teilen und mit der Panade auf  
zwei Teller geben. Erdnussauce separ-  
at servieren.

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 40 g Fett,  
32 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/640 kcal

**Dazu passt** Basmatireis, nach Belie-  
ben mit Gemüsewürfelchen garniert.

**Tipp** Der Fisch kann auch auf dem  
Grill in Alufolie eingepackt zubereitet  
werden.

Weitere kunst-  
voll dekorierte  
Opfergaben  
werden in den  
Tempel  
gebracht.

