


Gedämpfte Dorade asiatisch mit gebratenen Gemüse-Nudeln und Sauce

 happy-mahlzeit.com/2020/03/07/gedaempfte-dorade-asiatisch-mit-gebratenen-gemuese-nudeln-und-sauce/

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

- 4 Doraden, küchenfertig, à 350g
- Salz

Für die Nudeln:

- 400g chinesische Eier-Nudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Koriander
- 50g Sojasprossen
- 2 EL Sesamöl
- Salz

Für die Sauce:

- 2 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 30g Ingwer
- 100ml Raps-oder Sonnenblumenöl
- 100ml Sojasauce
- 1 Spritzer Reis-Essig
- abgeriebene Schale und Saft 1 Bio-Limette

Zubereitung:

Die Doraden waschen, trocken tupfen, auf jeder Seite bis zur Mittelgräte einschneiden, mit Salz würzen, locker im Backpapier einschlagen und in einem Bambusdämpfer oder im Dämpfer ca. 20 Minuten garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer waschen und ungeschält in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl erhitzen und den Ingwer darin anbraten. Schalotten und Chilischote dazugeben, kurz anbraten und mit der Sojasauce ablöschen. Mit Reis-Essig abschmecken, Limettenschale und -saft dazugeben.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote mit dem Sparschäler schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Sojasprossen heiß abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Sesamöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Paprika und Knoblauch darin andünsten. Sojasprossen zugeben und alles ca. 3 Minuten dünsten.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln tropfnass unter das Gemüse mischen. Falls nötig, etwas Kochwasser dazugeben. Die Hälfte der Korianderblätter unterrühren.

Die gedämpften Doraden auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander bestreuen. Die Sauce darübergießen und die Gemüse-Nudeln dazu servieren.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier 2015