



GEDÄMPFTER KABELJAU MIT ZUCKERMAIS UND GRÜNEN BOHNEN



Für 2 Personen

ZUTATEN

300 g Kabeljaufilet
(ohne Gräten, mit Haut)
1 EL leichte Sojasauce
Knusprig geröstete
Thai- Schalotten (als Garnitur)
Koriander (als Garnitur)

für die eingelegten, grünen Bohnen:

5-6 grüne Bohnen
½ grüne Chilischote

für die Marinade:

3 EL Reisessig
1 TL Palmzucker
½ TL Salz

VORBEREITUNG

Grüne Bohnen und grüne Chilischote fein hacken und mit den Zutaten der Marinade mischen, beiseite stellen.

Ingwer und Frühlingszwiebel fein hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben. Rote Paprika fein würfeln und Maiskörner vom Maiskolben schneiden.

FullSteam auf höchste Dampfgarstufe einstellen.

ZUBEREITUNG

Kabeljaufilet mit der Haut nach oben auf ein mittelgroßes Tablett oder eine flache Schüssel legen und im Dampfbackofen oder Dampfgarer 8 Minuten auf höchster Stufe dämpfen.

3-4 Esslöffel Pflanzenöl in einem Wok auf großer Flamme erhitzen. Sobald das Öl raucht, die Hälfte des Öls über den Ingwer und die Frühlingszwiebel gießen. Man sollte es deutlich brutzeln hören.



GEDÄMPFTER KABELJAU MIT ZUCKERMAIS & GRÜNEN BOHNEN

ZUTATEN

für den Belag:

½ daumengroßes Stück Ingwer
2 Frühlingszwiebeln
½ rote Paprika
1 Maiskolben
3-4 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Wok bei hoher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen. Paprika und Maisstreifen 1-2 Minuten braten, bis sie an den Rändern schön dunkel werden. Sobald sie gar sind, für später in eine Rührschüssel geben.

Nach 8 Minuten die Kabeljaufilets vorsichtig aus dem FullSteam nehmen. 2-3 Löffel der eingelegten grünen Bohnen und 2 Esslöffel der Paste aus Ingwer und Frühlingszwiebelöl in die Schüssel mit dem Gemüse geben; alles gut vermischen.

Zum Schluss eine kleine Handvoll gepflückter Korianderblätter und knusprige Thai-Schalotten unterheben und über das gedünstete Kabeljaufilet geben. Mit einem leichten Spritzer Sojasauce übergießen und servieren.