



FISCH IM BANANENBLATT MIT COUSCOUS-RADICCHIO-SALAT



Für 2 Personen

ZUTATEN

für den Fisch:

1/2 Bananenblatt (TK Asialaden)
1 Bio-Limette
1 Chili (optional)
2 mittelscharfe Peperoni
2 Zanderfilets
3 EL Tamari
1 Bund Minze
2 cm Stück frischer Ingwer
1 Stange Zitronengras
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bananenblatt auftauen und in ca 30x30 cm große Stücke schneiden.

Couscous in einem Sieb mit lauwarmem Wasser spülen und in einen kleinen Garbehälter geben, bei 100°C für 5 Minuten im FullSteam dämpfen.

Für die Marinade Limettenschale großzügig abschneiden, das Fruchtfleisch klein würfeln. Chili und Peperoni gründlich waschen, entkernen und fein hacken, zu den Limettenwürfeln geben. Ingwer schälen und fein hacken, ebenfalls dazugeben. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken. Alle Zutaten mit Sesamöl, Tamari und frisch gemahlenem Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Mit Salz abschmecken. Zitronengras halbieren, diese Hälften nochmal längs halbieren.

Je ein Fischfilet mittig auf ein Bananenblatt legen und zwei Zitronengras-Stücke links und rechts dazulegen. Marinade auf beide Fischfilets verteilen. Bananenblatt zu einem Päckchen einschlagen.



FISCH IM BANANENBLATT MIT COUSCOUS-RADICCHIO-SALAT

ZUTATEN

für den Couscous-Salat:

150 g Kichererbsen- oder Dinkel-
Couscous
½ Kopf Radicchio
3 EL Granatapfelkerne
2 EL geröstetes Sesamöl
1 Limette
3 EL Rotweinessig
Salz
frisch gemahlener, schwarzer
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Damit das Päckchen besser hält, kann ein ca. 4 mm breiter Bananenblattstreifen wie eine Art Garn um das Päckchen gewickelt werden. Diese Päckchen nun bei 100°C Grad im FullSteam ca. 15 Minuten dämpfen.

Für den Couscous-Salat Radicchio gründlich waschen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Granatapfelkerne ebenfalls dazu geben. Abgekühlten Couscous untermischen

Für das Dressing Sesamöl, Rotweinessig, Saft einer Limette, Salz und Pfeffer vermengen und zum Couscous geben.

Den Salat mit den Fischpäckchen servieren.