

Hier und heute



Gedämpfter Fisch mit Lauch-Kohlrabi-Gemüse

Der Frühling grüßt aus der Küche: Sterneköchin Julia Komp macht gedämpften Fisch in asiatischer Marinade. Dazu serviert sie saisonales Lauch-Kohlrabi-Gemüse mit einem Hauch Ingwer und eine leichte Fisch-Butter-Sauce.

Das Rezept

von Julia Komp für vier kleine oder zwei größere Portionen

Zutaten für das Gemüse

- 1 Kohlrabi
- 1 Stange Porree
- 1 kleines Stückchen Ingwer
- 30 g Butter

Zubereitung

Kohlrabi und Lauch in sehr feine Streifen schneiden (Julienne). In einer Pfanne in etwas goldener, schäumender Butter kurz anschwitzen und kräftig salzen.

Zutaten für den gedämpften Fisch

- 4 Stück à 100 g Lachsforelle (alternativ: Forelle, Saibling, Lachs)
- eine Handvoll Kaiserschoten
- 1 Stange Zitronengras
- ½ Soloknoblauch
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL helles Sesamöl
- 2 EL Fischsauce
- 1 Bio-Limette
- Dämpfeinsatz
- 1-2 Kohlblätter, oder Bananenblätter oder Ähnliches

Zubereitung

Die Kaiserschoten in den Dämpfeinsatz geben, salzen und pfeffern. Die Fischfilets auf das Gemüse setzen.

Das Zitronengrasherz fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Limettensaft und Abrieb, Sesamöl und Fischsauce verrühren, mit den restlichen Zutaten vermischen und über die Filets träufeln. Gut salzen.

500 Milliliter Wasser in einem Topf erhitzen. Dämpfeinsatz darin platzieren und den Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitze sechs bis acht Minuten garen.

Zutaten für die Fisch-Butter-Sauce

- 2 Schalotten
- 150g Butter
- 50 ml Weißwein
- 10 ml kräftiger Fischfond
- 1 EL weißer Wermut
- 50 ml Ponzu (Sojasauce und Yuzu Saft), Alternative: Zitronensaft / Orangensaft und Abrieb
- Salz

Hier und heute



Zubereitung

Die Butter schmelzen und golden aufschäumen, die Schalottenringe darin marinieren (confieren) und garen. Die restlichen Zutaten dazugeben und alles aufkochen. Anschließend mixen und durch ein feines Sieb passieren. (Die Schalotten geben eine schöne Bindung).