

## GEBRATENER FISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

**Vorbereiten:** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

**Erdnussöl** zum Braten in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen

600 g **Fischfilets** (z. B. Dorsch, MSC) portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, warm stellen. Hitze reduzieren

### Zwiebel-Chili-Sauce

wenig **Öl** in derselben Pfanne warm werden lassen

2 **Zwiebeln**, fein gehackt

3 **Knoblauchzehen**, fein gehackt

5 **grüne Chili**, entkernt, fein gehackt

5 **rote Chili**, entkernt, fein gehackt

7 **Kaffirlimetten-Blätter**, gequetscht

2 Stängel **Zitronengras**, gequetscht

1 Esslöffel **Ingwer**, fein gerieben alles kurz andämpfen

3 Esslöffel **Wasser**

2 Esslöffel **Austernsauce**

2 Esslöffel **Fischsauce**

1 Esslöffel **Palm- oder Rohrzucker** alles beigegeben, ca. 2 Min. köcheln. Kaffirlimetten-Blätter und Zitronengras entfernen, Fisch mit der Sauce anrichten

2 Esslöffel **Thai-Basilikum** (Bai Horapha), in feinen Streifen darüberstreuen

**Pro Person:** 3 g Fett, 29 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 784 kJ (188 kcal)



### Mild, scharf, schärfer, am schärfsten

Ob etwas scharf ist oder nicht, ist sehr subjektiv. Während eine Person bereits nach dem ersten Löffel einer rassigen Suppe Schweissperlen auf der Stirn hat, greift eine andere Person noch munter zum Schälchen mit den Chiliringen und gibt noch eine kräftige Portion dazu. Im Allgemeinen sind wir Schweizer jedoch nicht gewohnt, feurig scharf zu essen. Daher sind auch die scharfen Gerichte in diesem Buch so ausgelegt, dass sie für unsere Gaumen immer noch angenehm sind. Die Gerichte sind zur besseren Orientierung mit Chilischötchen gekennzeichnet:



Das Gericht hat eine leichte Schärfe.



Das Gericht hat eine pikante Schärfe.



Das Gericht hat eine rassige Schärfe.

Gerichte ohne Symbol sind mild.

Kinder mögen Scharfes in der Regel nicht. Wenn Sie dennoch ein Gericht mit 3 Chilischötchen kochen möchten, lässt sich die Schärfe ganz einfach verringern (siehe unten).

Wir haben die Gerichte in ihrem Original-Schärfegrad rezeptiert, jedoch immer so, dass wir Schweizer sie noch gut vertragen. Wer es feuriger mag oder eben weniger scharf, kann bei folgenden Zutaten mehr bzw. weniger beigegeben:

- rote oder grüne Chili (entkernt sind sie weniger scharf, gibt man die Kerne dazu, wird das Gericht schärfer)
- thailändische Currypasten (v. a. rote und grüne Paste)
- getrocknete Chiliflocken
- Chilipulver
- scharfe Bohnenpaste
- Wasabi-Paste
- Szechuan-Pfeffer
- grössere Mengen Ingwer machen ein Gericht auch scharf