



Sesamforelle vom Grill mit Pak Choi

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

4 ganze Forellen (optional: Lachsforellen)
4 Köpfe Pak Choi-Kohl
5 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer
4 Limetten
Koriandersamen
Frischer Koriander
50 g Sesam
50 ml Sojasauce
1 Chilischote
Zucker

Zubereitung (20 Minuten, ohne Garzeit)

Die Forellen salzen und je eine Knoblauchzehe, etwas Ingwer, Limettenscheiben, Koriandersamen und frischen Koriander in den Bauchraum geben. Dann in ein Fischgitter einspannen und in Sesam wenden. Wer keine Fischgitter besitzt, kann die Forellen auch zwischen zwei Küchengitter legen.

Pak Choi je nach Größe halbieren und ebenfalls in ein Fischgitter einspannen. Fisch und Kohl auf dem Grill bei hoher Anfangshitze rösten und bei verminderter Hitze fertig garen. Die Forellen sind dann gar, wenn man die Rückenflosse herausziehen kann.

In der Zwischenzeit eine Sauce aus Ingwer, Limettensaft und -abrieb, Sojasauce, Chili, Koriander, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker anrühren. Wer mag kann auch etwas des übriggebliebenen Sesams mit hineingeben.

Den Fisch mit frischen Limettenschnitzen servieren und den Kohl mit der Sauce beträufeln. Was man beim Verzehr auf keinen Fall vergessen sollte, sind die Bäckchen der Fische, die vor den Kiemen sitzen: Sie gelten als das beste Stück des Fisches.