

Lifestyle REZEPT



SEETEUFEL

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

600 g Seeteufelfilet
 ½ Kopf Blaukraut
 Ingwer, frisch
 Roter Shisosaft
 1 l Kokosmilch
 1 kleine rote Chili

5 Limettenblätter
 2 Stangen Zitronengras
 3 Limetten
 Koriander, frisch
 Thaibasilikum, frisch
 Honig

Salz
 Purple Curry
 Butter
 Pfeffer

Zubereitung Kokosschaum

Kokosmilch zusammen mit der Chili, den Limettenblättern, dem Zitronengras, Koriander, Thaibasilikumstängel und etwas geschältem Ingwer (grob geschnitten) ca. 5 Minuten kochen lassen und anschliessend 1 Stunde ziehen lassen. Die Milch abpassieren und mit frischem Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Salz und Honig pikant abschmecken.

Zubereitung Blaukraut

Das Blaukraut in feine Streifen schneiden. Den Shisosaft mit frisch geriebenem Ingwer, Salz und etwas Honig abschmecken und die Blaukrautstreifen damit marinieren. Anschliessend noch mit Purple Curry abschmecken.

Zubereitung Seeteufel

Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Butter vakuumieren. Anschliessend mit Dämpfen 70 °C für 10 Minuten garen.

Garstufe

Seeteufel, 10 Minuten | Dampf 70 °C