

Fisch-Kokos-Spiessli mit glasierten Rüebl

Für 4 Personen

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Zutaten

Rüebl

1 EL Butter
600 g Rüebl, in Stängeli
1 EL gemahlener Rohzucker
2 Stängel Zitronengras, längs aufgeschnitten
1 /2 dl Wasser
1 /2 TL Salz

Fisch

1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Korianderpulver
1 TL gemahlener Ingwer
1 /2 TL Salz
2 EL Kokosmilch
600 g Seelachsfilets, ca. 2 cm grossen Stücken
30 g Kokosraspel
8 Holzspiesschen
wenig Bratbutter

Sauce

ca. 1 1/2 dl Kokosmilch
1 /2 dl Gemüsebouillon
Salz, nach Bedarf

Zubereitung

Rüebl: Butter warm werden lassen, Rüebl ca. 2 Min. andämpfen. Zucker darüber streuen.

Zitronengras begeben, Wasser dazu giessen, salzen. Rüebl unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Min. knapp weich köcheln.

Fisch: Kreuzkümmel und alle Zutaten bis und mit Kokosmilch in einem tiefen Teller verrühren. Fischstücke darin wenden, Kokosraspel auf einen flachen Teller geben. Fischstücke an die Spiesschen stecken. Spiessli in den Kokosraspeln wenden, Bratbutter in beschichteter Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Spiessli bei mittlerer Hitze portionenweise rundum ca. 10 Min. braten, warm stellen.

Sauce: Kokosmilch und Bouillon aufkochen, Hitze reduzieren. Sauce ca. 5 Min. köcheln, salzen. Sauce zu den Spiessli und den Rüebl servieren.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Energiewert/Person

ca. 2076 kJ/496 kcal

