KIKKOMAN

Seebarsch mit Zitronengras, Limette und Ingwer

Gesamtzeit **100 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Marinierdauer **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
537 kJ / 2.246 kcal

Fett: **14,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Stange Zitronengras
2	ganze Seebarsche (à 900 g), geschuppt und geputzt
2,5 cm	Stück frischer Ingwer, geschält und gerieben
1 EL	Sesamöl
2 EL	Limettensaft
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
2 TL	brauner Zucker
6	Wasserkastanien (aus der Dose), in Scheiben geschnitten
1	große Karotte, in Stifte geschnitten
4	Frühlingszwiebeln, gehackt
200 g	zarter Broccoli

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die äußeren harten Blätter des Zitronengrases entfernen und die weichen inneren Blätter in einem Mörser mit dem Sesamöl zu einer Paste verreiben.

Schritt 2

Den Fisch auf jeder Seite mehrmals einritzen und in eine flache Auflaufform geben. Innen und außen mit Zitronengrasölpaste und Ingwer bestreichen.

Schritt 3

Das Sesamöl mit dem Limettensaft, der Sojasauce und dem braunen Zucker verrühren und über den Fisch geben. Abdecken und im Kühlschrank 1 Stunde marinieren lassen.

Schritt 4

Den Seebarsch in einen Dampfgarer geben, mit der restlichen Marinade beträufeln und die Wasserkastanien und die Karotten über und um den Fisch herum verteilen.

Schritt 5

Abdecken und 15 Minuten dämpfen. Die Frühlingszwiebeln und den Broccoli zugeben und weitere 10 Minuten dämpfen bis sich das Fischfleisch leicht ablösen lässt. (Fischfilets benötigen nur die halbe Garzeit.)