

Kokos-Eintopf mit Edelfischen

Für die Meeresfrüchte:

1 Seezunge à 400 g	100 g Lachsfilet	5 Garnelen
--------------------	------------------	------------

Für den Kokos-Sud:

3 Pak Choi	3 Frühlingszwiebeln	2 Schalotten
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	50 g Ingwer
2 kleine Chilischoten	1 Limette, Saft, Abrieb	1 EL gelbe Currypaste
250 ml Kokosmilch	350 ml Geflügelfond	5 Zweige Koriander
2 EL Sesamöl	Salz	Pfeffer

Für die Meeresfrüchte:

Den Kopf der Seezunge mit einer Schere entfernen. Mit einem scharfen Messer entlang des Rückgrats einen Schnitt machen und jeweils links und rechts die Filets von den Gräten lösen. Die Karkassen beiseitestellen, weil sie später mit in den Sud gegeben werden.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Schale und Köpfe der Garnelen ebenfalls für den Sud aufbewahren.

Für den Kokos-Sud:

Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob schneiden und in den Topf geben. Ingwer grob schneiden und zusammen mit Chilischoten ebenfalls in den Topf geben. Alles gut verrühren und anbraten. Gelbe Currypaste unterrühren. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Gräten sowie Schalen und Köpfe der Garnelen hinzugeben. Den Sud bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen. Falls der Sud zu dick oder zu wenig erscheint mit Geflügelfond oder Wasser aufgießen.

Seezungenfilets und Lachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Den Sud durch ein Sieb in einen Bräter oder großen Topf abgießen. Die vorbereiteten Fischstücke und die geschälten Garnelen vorsichtig in den heißen Sud legen. Pak Choi waschen, Blätter kleinschneiden und in den Sud geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sud etwa 6 Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist. Korianderblätter abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln fein schneiden, Limette abreiben und Saft auspressen. Alles in den Sud geben und verrühren.

Johann Lafer am 27. Juni 2025