

# Gedämpfter Heilbutt im Bambus-Körbchen mit Pak-Choi

## Für 2 Portionen

2 Heilbuttfilets	1 Limette	1 Pak-Choi
3 EL Soja-Sauce	1 EL Ahornsirup	100 ml Fischfond
30 g Sesamkörner	Sonnenblumenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen. Die Limette in Scheiben schneiden und ein Bambuskörbchen damit auslegen. Die Fischfilets auf den Limettenscheiben im Körbchen drapieren. 100 Milliliter Fond, drei Esslöffel Sojasauce und einen Esslöffel Ahornsirup in einen großen Topf geben, sodass der Topfboden bedeckt ist. Das Bambuskörbchen mit den Fischfilets in den Topf mit dem Soja-Ahorn-Fond stellen und mit dem Bambusdeckel verschließen. Nun auch den Topfdeckel auf den Topf geben und den Fisch so vorsichtig circa zehn Minuten lang garen. In der Zwischenzeit den Pak-Choi waschen und halbieren. Eine Pfanne auf dem Herd platzieren und erhitzen, darin die Sesamkörner kurz rösten. Geröstet wird ausschließlich ohne Öl. Nun eine zweite Pfanne mit Öl erhitzen. Darin den halbierten Pok Choi anbraten.

Achtung:

Dieses Gemüse nur kurz anbraten. Pak-Choi ist relativ hitzeempfindlich und sollte daher nicht zu lange gedünstet oder gebraten werden. Den gegarten Fisch nun auf Tellern mit einigen Esslöffeln des Sojafonds als Sauce und dem gebratenen Pok Choi anrichten. Zum Schluss die gerösteten Sesamkörner darüber streuen.

Steffen Henssler am 07. Juni 2013