

Caramelsierter Fisch «Ga Kho»

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

2 EL Zucker

1 EL Wasser

2 dl Kokoswasser (siehe Hinweis)

2 EL Fischesauce

Erdnussöl zum Braten

4 Lachstranchen mit Haut
(Bio, je ca. 180 g)

1 TL Salz

1 Schalotte, fein gehackt

2 Knoblauchzehe, fein gehackt

3 cm frischer Ingwer, fein gehackt

1 Bundzwiebel mit dem Grün,
in feinen Ringen

1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

1. Zucker mit Wasser in einer Chromstahlpfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und Herbewegen der Pfanne köcheln, bis ein brauner Caramel entsteht.
2. Pfanne von der Platte ziehen, Kokoswasser und Fischesauce dazugiessen, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Zucker gelöst hat. Sauce beiseite stellen.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch salzen, beidseitig je ca. 2 Min. braten, Schalotte, Knoblauch und Ingwer kurz mitbraten, Caramelsauce begeben, aufkochen. Bundzwiebeln und Chili darauf verteilen.

Hinweis: Kokoswasser (Coconut Water) ist in grösseren Coop Supermärkten, Reformhäusern und in Lebensmittelabteilungen von Warenhäusern erhältlich.

Dazu passt: Jasminreis.

