

# THAI-LACHS SOUS VIDE MIT GRÜNEM KOKOS-CURRY

## THAI-LACHS SOUS VIDE MIT GRÜNEM KOKOS-CURRY

Bei Zorra gab es grünes Curry und da habe ich auch wieder Lust bekommen. Für Hähnchen kann ich mich diesmal nicht begeistern, ich mache ein Lachsfilet sous-vidé dazu. Das hat vor einiger Zeit schon mit dem Viktoriaseebarsch wunderbar funktioniert, das wird auch diesmal passen. Dazu ein Reismix, Kokosmilch mit grüner Curry-Paste und als Gemüseinlage gibt es bei mir Baby-Mais und junge Spinatblätter. Das Bessere Hälfte den Fisch mag war klar, aber auch die Kokos-Curry Sauce hat ihm gut geschmeckt. Beim Abschmecken musste er etwas helfen, ich habe vorab von der grünen Currypaste genascht (sehr lecker) und hatte leider kein Schärfeempfinden mehr. Da ich Schärfe aber gewohnt bin und liebe hat das den Spaß am Essen nicht geschmälert.



### Zutaten für 2 Personen:

2 Schwanzstücken vom Lachsfilet (je ca. 150-180g)

1 langen oder 2 kurze Stängel Zitronengras

1 Daumen großes Stück Galgant

1 kleine, scharfe, rote Chili

1/2 Bund Koriander

2+1 EL Zitronengrasöl

Pfeffer & Salz

120g Reis

400 ml Kokosmilch (1 Dose)

1 guter TL grüne Thai-Currypaste

4 Baby-Maiskolben

1 Knoblauchzehe

2 Frühlingszwiebeln

2-3 Hand voll junge Spinatblätter

### Zubereitung:

Zuerst wird der Lachs „ofenfertig“ gemacht. Ich reibe die Lachsfilets mit je 1 EL Zitronengrasöl ein

und würze sie mit Pfeffer und Salz. Die Zitronengrasstängel werden längst geviertelt und mit dem Lachs in den sous-vide Beutel gegeben. Den Galgant und die Chili in dünne Scheiben schneiden, den Koriander fein hacken und alle drei dazu geben. Mit der Vakuumaschine verschließen. Wer das Ganze nicht sous-vide machen möchte kann den Lachs auch in eine Auflaufform legen und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei maximal 80°C und unter regelmäßiger Sichtkontrolle garen. Zurück aber zum sous-vide, ich füttere den Ofen mit Wasser und stelle ihn auf 25 Minuten bei 60°C im sous-vide Program ein. Das Fischpäckchen in den Ofen legen, man sieht sich...



Einen Topf Salzwasser aufsetzen und den Reis gar kochen. Für die Sauce schneide ich den restlichen Galgant in sehr feine Würfel und schwitze diese mit dem klein gehackten Knoblauch in wenig Zitronengrasöl an. Die Frühlingszwiebel in Ringe und den Baby-Mais in Scheiben schneiden und beides dazu geben. Dann röste ich noch kurz die grüne Thai-Currypaste in der Pfanne mit an.



Mit der Kokosmilch ablöschen und so lange rühren bis die Currypaste sich vollständig gelöst hat. Die Hitze etwas reduzieren und das Ganze leise köcheln lassen. Auf die letzte Minute gebe ich den Spinat dazu – der soll nur kurz zusammenfallen, das reicht mir. Mit etwas Salz abschmecken.



Endlich, endlich, endlich denke ich mal daran den Reis im Buddelförmchen anzurichten. Ich stehe einfach auf Reis der in Förmchen oder im Dessertring auf den Teller gebracht wird. In Thailand gab es immer diese Bananenblatt-Kegel, das hat mir sehr gut gefallen. Aber zurück zum Teller – ich mache Reis-Seesterne und öffne die sous-vide Beutel. Es duftet einfach wunderbar! Je ein Lachsfilet landet auf dem Teller und ich gebe die Kokos-Currysauce mit dem Spinat dazu.

Was soll ich sagen, wir hatten keine Reste!

