



Die Zubereitung dieses Gerichts ist ganz auf das zarte Aroma der Pandanusblätter ausgerichtet.

Pysgodin esch sàsç virid

Fisch im Pandanusblatt mit einer Pandanus-Kokosnuss-Sauce

Das vorliegende Rezept ist ganz und gar darauf ausgerichtet, das einzigartige Aroma des Pandanusblattes herauszuarbeiten. Man sollte deshalb einen Fisch wählen, der nicht allzu viel Eigengeschmack hat und doch eine gewisse Festigkeit (zum Beispiel Dorsch oder Seeteufel). Das Aroma des Gerichtes wird von dem im Blatt gekochten Fisch bestimmt – die Sauce ist eigentlich fast fakultativ und eher eine ästhetische als eine geschmackliche Ergänzung. Das Sößchen ist auch ein wenig bitter, weshalb man wirklich nur ein paar Tropfen davon servieren sollte. In dem Menu, das Hektor Maille sich vor Beginn seiner Mission Kaki von seiner Köchin zubereiten ließ, wurde dieser Fisch als Vorspeise serviert. Man kann ihn jedoch sehr wohl auch als Hauptgang auftischen – in anderer Menge natürlich und zum Beispiel mit etwas Reis (den man ebenfalls mit ein bis zwei Pandanusblättern dämpfen kann).

Pandanus hat ein angenehmes Aroma, das manchmal an Nuss, ein wenig an Vanille, dann wieder an getrocknetes Gras oder Heu erinnert. Der Geruch wird auch oft mit dem kostbarer Reissorten (Jasminreis) verglichen. Das Aroma der Pandanusblätter kommt besser zur Geltung wenn man sie vor dem Kochen einknickt oder in Streifen schneidet und dann zu kleinen Bündeln bindet. Man kann die Blätter auch ganz leicht einrillen oder aber aufrollen und dabei quasi ihre innere Struktur zerbrechen.

Für 4 Personen

10 frische, etwa 40–60 cm lange
Pandanusblätter
150 ml Wasser
1/3 TL Salz für die Sauce
5 EL Kokosmilch
200 g festes Fischfilet
1/2 TL Salz für den Fisch
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1 EL Rapsöl
~ Salz zum Abschmecken der
Sauce

Man kann die Fischpakete auch bei 200 C° im Ofen backen, in einer Form, auf deren Boden man ein paar Tropfen Wasser gegeben hat – je nach Fisch etwa 10–15 Minuten. Natürlich kann man die Päckchen auch im Bambuskorb dünsten. Die Pfannenzubereitung wird etwas krosser und die Blätter erhalten eine braune Färbung, im Ofen zubereitet oder gedünstet ist das Fleisch dafür saftiger.

- 1** | Zwei der Pandanusblätter waschen und in feine Streifen zerschneiden. Mit 150 ml Wasser und 1/3 TL Salz aufkochen, 5 Minuten ganz leicht köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und auskühlen lassen.
- 2** | Das mit Pandanus gewürzte Wasser mit der Kokosmilch im Mixer pürieren, durch ein feinmaschiges Sieb geben und dabei die im Sieb zurückbleibende Masse gut auspressen.
- 3** | Fischfilet trocknen, in vier etwa 3 × 3 cm große Stücke zerteilen und ganze leicht salzen und pfeffern.
- 4** | Die verbleibenden 8 Pandanusblätter ebenfalls waschen, eng aufrollen und dabei ihre Struktur zerbrechen. Blätter mit der Glanzseite nach unten über Kreuz legen, Fischstücke draufsetzen, Blätter überschlagen, mit einem Zahnstocher befestigen und das überstehenden Blatt abschneiden.
- 5** | Öl in einer Bratpfanne nicht zu stark erwärmen und die Päckchen beidseitig 3–4 Minuten braten.
- 6** | Kurz bevor der Fisch gar ist die Sauce erwärmen und solange köcheln bis sie ein wenig eindickt – mit Salz abschmecken.
- 7** | Ein paar Tropfen Sauce auf Teller geben, Fischpäckchen draufsetzen.