Fisch im Bananenblatt

Zutaten:

800 Gramm Fischfilet (z. B. Victoriabarsch oder Lachs)

150 Milliliter Kokosmilch

1 Lauchzwiebel

1 Stück Ingwer (etwa 4 cm)

½ Bund Koriander

½ TL Curry, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

250 Gramm Tomatenstücke (aus der Dose)

4 Bananenblätter (oder Alufolie)

Zubereitung:

Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Mit der Kokosmilch bestreichen und 10 Minuten marinieren. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebel putzen, den Ingwer schälen, den Koriander abspülen und trocken schütteln und alles fein hacken. Zusammen mit Curry, Salz und Pfeffer zu den Tomatenstücken geben. Dann jeweils ein Stück Fisch auf ein Bananenblatt setzen, die restliche Kokosmilch und 2 bis 3 EL Tomatensauce darauf geben.

Das Bananenblatt zu einem Päckchen verschließen, evtl. mit einem Holzspieß fixieren. Die Päckchen auf dem Grill etwa 10 bis 15 Minuten garen. Zum Servieren die Fisch-Päckchen öffnen.

Zutaten: Fisch & Meeresfrüchte, Gemüse & Salat

fertig in: 30 Minuten

Pro Portion: 180 kcal, 2g Fett, 2g Kohlenhydrate, 37g Eiweiß