



# Fisch im Bananenblatt gegrillt

- **Küche:**Afrikanisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Die Grill Idee mit afrikanischem Flair, aromatisch und saftig, Tomaten, Ingwer, Koriander und Kokosmilch machen den Genuss perfekt

## Zutaten

- 4 Bananenblätter (Geht auch mit Alufolie)
- 4 Stück küchenfertiges Fischfilet à 180 g -200 g, Rotbarsch, Lachs, Viktoria Barsch, Kabeljau etc.
- 250 g Tomatenstücke (Aus der Dose)
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Lauchzwiebel in dünnen Ringen
- 4 cm Ingwer geriebener Ingwer
- ½ Bund Koriander, fein gehackt
- ½ TL Curry, frisch gemahlener Pfeffer, Salz

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Fisch waschen und wieder trocken tupfen, mit der Kokosmilch 15 min. marinieren. Danach heraus nehmen, salzen und pfeffern und mit Curry würzen.

### Schritt2

Jedes Stück auf 1 Bananenblatt setzen und die Lauchringe, den geriebenen Ingwer, Tomatenstücke und gehackten Koriander darüber verteilen.

### Schritt3

Die übrige Kokosmilch und 2 El Tomatenfond darüber geben.

## Schritt4

Das Bananenblatt zu einem Päckchen verschließen und mit einem Holzspieß fixieren. Auf dem Grill ca. 10 min. garen, geöffnet servieren.

**Rezeptart:** Fischzubereitungen für den Grill, Grillrezepte, Schnelle Rezepte, Vegetarische Grillrezepte und Beilagen **Tags:** fisch, kabeljau, kokosmilch **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/fisch-im-bananenblatt-gegrillt/>