

# Zanderfilet im Bananenblatt

## Zutaten (für 3 Personen):

- 500 g Zanderfilet
- Kokosmilch
- 3 Bananenblätter
- oder: Alufolie
- 3 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 0,5 TL Currypulver
- 0,5 Bund Koriander
- Salz
- (Zitronen-) Pfeffer

Fischfilets unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und mit Kokosmilch bestreichen. 10 Minuten marinieren.

Tomaten würfeln, Lauchzwiebel putzen und fein hacken. Ingwer putzen und klein würfeln. Koriander abspülen, trocken schütteln und klein hacken. Fischfilets auf Bananenblätter verteilen oder auf Alufolie geben, darauf die vorbereiteten Zutaten legen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Zu Packchen verschließen und mit Zahnstochern fixieren. Achtung: Wer Alufolie verwendet, sollte den Fisch erst nach dem Grillen auf dem Teller salzen, denn durch Salz kann sich schädliches Aluminium aus der Folie lösen.

Die Packchen auf den Grill legen. 8-10 Minuten ziehen lassen. Zum Servieren öffnen. Dazu passen Kartoffeln und ein trockener Weißwein.

Sendung/Quelle: Rute raus, der Spaß beginnt!

Sendetermin: 29.10.2022

Koch/Köchin: Heinz Galling

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)