Fischauflauf
Hoo Mog Plaah

Hoo Mog Plaah ist ein traditioneller thailändischer Fischauflauf. Das Gericht wird oft mit Rotbarschfilet oder anderen weißen Fischsorten zubereitet und enthält Zutaten wie Weißkohl, Kaffir-Limettenblätter, rote Paprika, Knoblauch und Kokosmilch. Die Mischung wird in Bananenblätter gewickelt und im Ofen gebacken, was dem Gericht ein besonderes Aroma verleiht.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
200 g Weißkohl
5 Blätter Kaffirlimette
½ Paprika rot
500 g Rotbarschfilet
4 Zehen(n) Knoblauch
½ TL Pfeffer schwarz
3 EL Rote Currypaste
400 ml Kokosmilch
1 Ei(er)
4 EL Fischsauce
2 Bananenblätter
½ TL Kartoffelmehl

Vorbereitung
Benötigt werden 50 Zahnstocher. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Den Weißkohl putzen, vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und waschen. Die Weißkohlstreifen in sprudelnd kochendem Wasser etwa 1 Minute blanchieren, dann in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Die Kaffirlimettenblätter waschen, trocken tupfen, längs aufrollen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Paprikahälfte waschen, vom Stielansatz, weißen Trennwänden und Kernen befreien und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Das Fischfilet kalt abspülen, trocken tupfen, etwa 100 g beiseite legen, den Rest in hauchdünne Streifen von etwa 4 cm Länge schneiden. Den Knoblauch schälen und im Mixer oder Mörser mit 100 g Fischfilet und Pfeffer zu einer cremeartigen Masse zerkleinern, rote Currypaste unterrühren. Die Creme in eine Schüssel geben. Vom dicken Teil oben auf der Kokosmilch etwa vier EL abnehmen und beiseite stellen, den Rest zur Fischcreme geben und mit dem Handrührgerät bei niedriger Schaltstufe etwa 3 Minuten verquirlen. Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Ei, Fischsauce und den Großteil der geschnittenen Limettenblätter zur Creme in die Schüssel geben und nochmals alles etwa 1 Minute verquirlen, dann die Filetstreifen vorsichtig unterrühren.

Zubereitung
Die Bananenblätter abwischen, entlang einer Schüssel von etwa 15 cm Durchmesser etwa 12

© 2026 coquina.de

Kreise schneiden. Die Bananenblätter vom Rand zur Mitte viermal ca. 5 cm weit einschneiden. Die eingeschnittenen Kanten anheben, seitlich etwas überlappen lassen und mit einem Zahnstocher festmachen. Die Förmchen mit dem gut abgetropften Wirsingkohl auslegen, die Fischmasse darauf verteilen, den Auflauf im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit vier EL von der dickeren Schicht oben auf der Kokosmilch mit der Speisestärke und vier EL Wasser klumpfrei verrühren und in einem kleinen Topf einmal unter Rühren aufkochen. Den fertigen Auflauf herausnehmen, mit der eingedickten Kokosmilch, den übrigen Limettenblattstreifen und den Paprikastreifen garnieren und servieren.

© 2026 coquina.de