



Die Nave-Sauce, hier mit Fisch und Garnele, ist im Handumdrehen zubereitet. (Zürich, 6/2015)

Nave nave

Mango-Kokos-Sauce mit Zwiebeln und getrockneten Garnelen

Bei diesem Rezept aus dem Restaurant *Le Sourire* in La Puignau ist nicht ganz klar, ob Nave nave nur die Sauce bezeichnet oder aber ein ganzes Fischgericht. Die Sauce schmeckt würzig, fruchtig und auf eine fast freche Weise süßlich. Die geschmackliche Basis bilden Mango, Kokosmilch und Zwiebeln, darüber tanzen die getrockneten Garnelen, die Fische und die Gewürzmischung Sourire. Man kann statt Sourire zum Beispiel auch britisch-indisches Currypulver verwenden. Das Resultat ist durchaus befriedigend, aber weniger ausgelassen, weniger frech. Das Aroma der Sauce ist so reich, so fleischig, dass es fast überflüssig scheint, auch noch ein Stück Fisch hineinzugeben. Man kann sie also auch solo mit einem Stück Taro, einer Süßkartoffel oder etwas gedünstetem Reis genießen. Im *Le Sourire* wurde die Sauce vermutlich je nach Marktangebot mit ganz verschiedenen Fischstücken, Muscheln oder Garnelen serviert.

Man kann da also gut auf jene Fische oder Meeresfrüchte zurückgreifen, die man in seiner Nähe leicht und in guter Qualität bekommt.

Das Rezept ist Angélique Souret von der Firma Lapure zu verdanken. Sie erzählt auch, dass die *Sourire*-Wirtinnen Teura und Tahia die *sòs garùsch* («Fischsauce») selbst herstellten, mit kleinen Fischen aus dem Lac Forlys. Diese Tradition hat sich in La Puignignau leider nicht erhalten, doch es gibt auf der Insel andere Produzenten dieser für viele Rezepte der lemusischen Küche so wichtige Würzzutat (André Zwazo in Sugiau zum Beispiel).

Nave nave bedeutet laut Souret in Französisch-Polynesien soviel wie «delikat» oder «lecker». Das Wort kommt auch im Titel eines Bildes von Paul Gauguin vor: *Nave Nave Mahana (Jour délicieux)* von 1896 (Musée des beaux-arts de Lyon). Es zeigt sieben junge Schönheiten und ein Kind, die Früchte (vielleicht sind es ja Mangos) von kleinen Bäumen pflücken.

Für 4 Personen

- 1 EL Rapsöl
- 2 große Zwiebeln (300 g), fein gehackt
- 1 nussgroßes Stück Ingwer (25g), geputzt, fein gehackt
- ~ Salz
- 20 g getrocknete Garnelen, kurz heiß eingeweicht, abgetropft, zerkleinert
- 1 nicht zu große, reife Mango (300 g), geschält, in kleinen Stücken
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 12 g Sourire Gewürzmischung
- 1 EL Fischsauce
- 500 g Fischfilet, Garnelen oder ausgelöste Muscheln
- 8 Cocktail-Tomaten, der Länge nach halbiert
- 2 nicht zu scharfe Chilis, in feinen Ringen

- 1 | Das Öl in einer Bratpfanne erwärmen, Zwiebel und Ingwer mit einer Prise Salz darin glasig dünsten.
- 2 | Die getrockneten Garnelen dazugeben und kurz anziehen lassen. Mango begeben und kurz anziehen lassen.
- 3 | Kokosmilch und 200 ml Wasser angießen, Sourire und Fischsauce einrühren, 10–15 Minuten köcheln lassen. *Bis zu diesem Punkt kann die Sauce auch länger vor dem Essen gut vorbereitet werden – ja sie schmeckt aufgewärmt sogar noch besser. Will man sie länger stehen lassen oder gar in den Kühlschrank packen, sollte man sie aber gut abdecken, sonst wird die Oberfläche schnell trocken.*
- 4 | Fischfilet (Garnelen, Muscheln) in der Sauce garziehen lassen – je nach Fisch etwa 3–5 Minuten. Tomaten unterheben und mit Chiliringen bestreut servieren.