

Fischfilet mit Mandarinen-Salsa

Fisch-Gerichte » Heilbutt-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Heilbuttfilet(s)
- » 8 EL Limettensaft
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1/2 TL Zucker (braun)
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 geh. Chilischote(n)
- » 3 EL geh. Koriander
- » 4 EL Olivenöl
- » 500g Tomate(n)
- » 4 Lauchzwiebel(n)
- » 3 Mandarine(n)
- » 2 EL Mehl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fischfilets abbrausen und trockentupfen. Mit 4EL Limettensaft beträufeln und ca. 30min ziehen lassen.

2. Knoblauch abziehen, hacken. Mit Zucker, Salz, Chili, Koriandergrün, 4EL Limettensaft und 2EL Olivenöl verrühren. Tomaten, Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in Würfel bzw. Ringe schneiden. Mandarinen schälen, Filets auslösen und würfeln. Alles mit dem Dressing mischen.

3. Fisch trockentupfen, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. In 2EL heißem Öl insgesamt 3-4min braten. Mit der Salsa anrichten. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 340kcal/E30g/F14/22g pro Portion

angelegt am: 10.07.2004

Rezept-Nr: 1156

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke