Fischfilets mit Kokosmilch

Fisch-Gerichte » Heilbutt-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Heilbuttfilet(s)
» Salz
» 1/2 TL Oregano
» 1 Limette(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 1 Tomate(n)
» 1/2 Stange Staudensellerie
» 2 EL Olivenöl
» 300ml unges. Kokosmilch
» 1000ml Fischfond
» 1 Lorbeerblatt/ -blätter
» 1 TL Tomatenmark

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Die Filets abbrausen, trockentupfen, in eine Schüssel legen und mit Salz sowie Oregano einreiben. Die Limette auspressen. Fisch mit dem Saft beträufeln und zugedeckt im Kühlschrank etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und von Kernen und Stielansätzen befreien. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Tomaten- und Selleriewürfel dazugeben, unter Rühren etwa 2min mitbraten. Kokosmilch, Fischfond, Lorbeer sowie Tomatenmark in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10min köcheln lassen. Ofen auf 160°C vorheizen.

4. Die Soße in eine feuerfeste Form geben und die Fischfilets hineinlegen. Im Ofen ca. 20min schmoren. Nach Belieben mit einigen Limettenspalten und Korianderblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Reis.

Nährwerte: 240kcal/E33g/F8g/KH7g pro Portion

angelegt am: 03.02.2005 Rezept-Nr: 1477

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