Rezept

Rotbarsch mit scharfer Mangosauce

Ein Rezept von Rotbarsch mit scharfer Mangosauce, am 28.04.2024

Zutaten

1	reife Mango
2	Schalotten
150 ml	Fischfond
	Salz
	1/2 Bio-Limette
150 g	Sahne (süß oder sauer)
1	grüne Chilischote
1	Knoblauchzehe
1 TL	Currypulver
4	Rotbarschfilets (je etwa 180 g; auch gut: Pangasius, Tilapia, Seelachs oder nicht zu fetter Lachs)
2 EL	Öl
	1/2 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden, die Schote mit den Kernen hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.

2. Mango mit Chili, Schalotten, Knoblauch, Fischfond und Currypulver in einem Topf mischen und erwärmen. Dann salzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten vor sich hin köcheln lassen.

3. In der Zeit schon mal die Gräten aus dem Fischfilet zupfen, falls es welche hat. Die Limette heiß waschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Den Fisch mit Limettensaft beträufeln und salzen.

4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfilets einlegen und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten, umdrehen und noch einmal so lange braten.

5. Inzwischen die Mangomischung in den Mixer füllen und alles gut durchmixen. Wenn trotzdem noch feste Teile zu sehen sind, durch ein Sieb streichen. Wieder in den Topf schütten, die Sahne untermischen und die Sauce noch mal gut erwärmen. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden. Mit der Limettenschale unter die Sauce mischen, mit Salz abschmecken. Fisch auf vorgewärmte Teller legen, Mangosauce daneben verteilen.