

Rezept

Fisch mit Granatapfelsauce

Ein Rezept von Fisch mit Granatapfelsauce, am 11.12.2024

Zutaten

- | | | | |
|------|-----------------------------|------|--|
| 2 | Granatäpfel | 1 | Zwiebel |
| 2 | Knoblauchzehen | 1 EL | Zitronensaft |
| 2 TL | Zucker oder Honig | 4 | Fischfilets (je etwa 180 g, z.B. Schwertfisch, Tunfisch oder Seelachs) |
| | Salz | | gemahlener Pfeffer |
| | 1/2 TL gemahlener Koriander | 2 EL | Olivenöl |
| 1 | kleines Bund Minze | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

- 1 Granatapfel aufschneiden und den Saft mit der Zitruspresse auspressen. Den restlichen Granatapfel über einem Topf aufschneiden. Die Hälften in Stücke brechen und die Granatapfelkerne mit den Fingern aus den Schalen lösen und gleich in den Topf fallen lassen. Dabei auch die weißen Häutchen entfernen. Ein paar Granatapfelkerne auf einem Teller beiseite stellen. Granatapfelsaft in den Topf gießen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Mit 5 EL Wasser, Zitronensaft und Zucker oder Honig zu den Granatapfelkernen rühren und heiß werden lassen. Hitze auf schwache Stufe stellen und die Sauce offen etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Inzwischen die Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Salz, Pfeffer und Koriander mischen und die Filets auf beiden Seiten damit würzen. Öl in einer großen Pfanne heiß werden lassen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Minuten braten.
- Die Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Granatapfelsauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Minze untermischen. Fischfilets auf vorgewärmte Teller legen und mit der Sauce überziehen. Mit den übrigen Granatapfelkernen bestreuen und gleich auf den Tisch stellen.