

Rezept

Fischfilets in grüner Sauce

Ein Rezept von Fischfilets in grüner Sauce, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 800 g Seelachs- oder Rotbarschfilet | Saft von 1 Limette |
| 1/4 TL Kurkumapulver | 1 Handvoll junger Spinat |
| 1 großes Bund Koriandergrün (100 g) | 5 Stängel asiatische Minze (keine Pfefferminze!) |
| 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen |
| 1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm) | 2 grüne Chilischoten |
| 2 EL Erdnussöl | 1/2 TL Kreuzkümmelsamen |
| 1 TL gemahlener Koriander | 3/4 TL Garam Masala |
| 100 ml Kokosmilch | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 Prise Zucker |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets trockentupfen, falls nötig, noch Gräten rauszupfen, Fisch in etwa 3 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte des Limettensafts mit Kurkumapulver und dem Fisch mischen. Zugedeckt beiseitestellen.
2. Spinat verlesen, putzen und waschen. In einen Topf geben und bei großer Hitze zusammenfallen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Koriandergrün und Minze waschen, trockenschütteln und mit den Stängeln grob zerschneiden. Mit dem Spinat und 100-150 ml Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, Chilis waschen und entstielen, alles grob zerschneiden. Mit dem Pürierstab mit 4-6 EL Wassern möglichst fein pürieren.
4. Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Darin Kreuzkümmel anrösten, bis er knistert. Zwiebelpüree dazugeben und etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei ab und an rühren. Gemahlene Koriander, Garam Masala und Kokosmilch untermischen, weitere 10 Minuten offen köcheln. Das Korianderpüree zugeben, 5 Minuten weiterkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und übrigem Limettensaft abschmecken.
5. Fischstreifen einlegen und die Sauce drüberlöffeln, damit der Fisch gut bedeckt ist. Einen Deckel auflegen und den Fisch in 12-15 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.