Rezept

Fischfilets in grüner Sauce

Ein Rezept von Fischfilets in grüner Sauce, am 04.05.2024

Zutaten

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