

Rezept

Fischfilets mit Kokosraspeln

Ein Rezept von Fischfilets mit Kokosraspeln, am 25.04.2024

Zutaten

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (1-2 cm)	2 rote Chilischoten
2 EL Sojasauce	2 EL Reiswein
2 EL Limettensaft	1/2 TL gemahlener Koriander
Pfeffer aus der Mühle	8 dünne Fischfilets (zusammen ungefähr 700 g, das kann Scholle sein oder Forelle oder auch Lachs)
50 g Kokosraspel	3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und ganz fein hacken. Die Chilis waschen, Stiele abschneiden und den Rest auch ganz fein schneiden (wer es nicht ganz so scharf mag, entfernt vorher die Kerne). Sojasauce mit Reiswein, Limettensaft, Koriander und Pfeffer zur Marinade verrühren. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chilis untermischen.
2. Die Fischfilets nebeneinander in eine ausreichend große Form legen, die Marinade darüber gießen, abdecken. Fisch im Kühlschrank mindestens 2 Stunden marinieren, es kann aber ruhig auch die ganze Nacht dauern. Gut wäre es aber, wenn er zwischendurch mal umgedreht wird.
3. Dann die Fischfilets in den Kokosraspeln wälzen. Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Die Fischfilets reinlegen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Vorsichtig umdrehen und noch mal 2 Minuten braten. Fertig!