

Rezept

Ganzer gebratener Fisch mit Koriandermayonnaise

Ein Rezept von Ganzer gebratener Fisch mit Koriandermayonnaise, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Mayonnaise

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1 große rote Paprika | 2 Knoblauchzehen |
| 5 Stängel Koriandergrün | ½ rote Chilischote |
| ½ EL Fischsauce | 100 g Mayonnaise |

Für den Fisch

- | | |
|--------------------------|---------------------|
| 2 Wolfsbarsche (à 500 g) | 2 EL Sonnenblumenöl |
| grobes Meersalz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 33 g F, 49 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Für die Mayonnaise die Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Alles mit der Chili und der Fischsauce fein pürieren. Die Mayonnaise untermischen.
2. Die Wolfsbarsche von der Bauchseite her auf-, aber nicht ganz durchschneiden, die beide Fleischhälften sollen am Rücken noch zusammenhängen. Die Fische auseinanderklappen und jeweils den Grätenstrang entfernen. Das alles lässt man am besten vom Fischhändler machen, der kann das ruckzuck.
3. Das Öl in zwei großen schweren Pfannen oder auf einer Plancha erhitzen und etwas Meersalz einstreuen. Die Fische aufgeklappt mit der Haut nach unten einlegen und 3-4 Min. braten, bis die Haut schön knusprig ist. Dann die Fische wenden und noch 1 Min. auf der Fleischseite braten.
4. Die Wolfsbarsche auf Tellern anrichten. Die Koriandermayonnaise (oder nach Wunsch auch andere Saucen) separat dazu reichen.