

Rezept

Grillfisch mit Mango-Gurken-Salsa

Ein Rezept von Grillfisch mit Mango-Gurken-Salsa, am 14.04.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| etwa 1 kg Fischkoteletts zum Grillen (z.B. Heilbutt, Kabeljau oder Lachs) oder etwa 1 1/2 kg ganze Fische (z.B. frische Heringe, Sardinen, größere Rotbarben, kleinere Makrelen oder kleinere Wolfsbarsche) | Salz |
| 1 aromatische reife Mango (aber nicht überreif!) | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 kleine rote Paprikaschote | 3-4 EL Limettensaft |
| 3-4 EL Limettensaft | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 1 kleine Gärtnergurke oder 1/4 Salatgurke |
| | 1 Stückchen frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| | 4 EL feines Olivenöl |
| | Pfeffer aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Die Fischkoteletts salzen und pfeffern. Limettensaft mit Öl verquirlen und die Koteletts darin marinieren lassen, bis alles weitere fertig ist. Ganze Fische bereits beim Fischhändler ausnehmen und küchenfertig vorbereiten lassen, vorm Zubereiten aber nochmals innen gut mit kaltem Wasser ausspülen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und ebenfalls marinieren.
2. Für die Salsa die Mango zerteilen: Fruchtfleisch flach am Stein entlang abschneiden, schälen und die Hälfte davon grob zerteilen und in eine hohe Schüssel geben – zum späteren Pürieren. Das anhaftende Fruchtfleisch am Stein mit einem scharfen Messer abschaben und auch in die Schüssel geben.
3. Die Hälfte der Gurke schälen, grob zerteilen und ... rein in die Schüssel. Die Paprikaschote waschen, halbieren und putzen, auch hier die Hälfte grob zerteilen und in die Schüssel geben. Den Ingwer schälen und fein hacken. Mit Limettensaft und Olivenöl in die Schüssel geben und nun alles mit dem Stabmixer ganz fein pürieren. Das Püree mit etwas Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.
4. Restliche Mango, Gurke und Paprikaschote in winzig kleine Würfel schneiden und vor dem Servieren unter die Salsa rühren (einen Teil davon aufstreuen).
5. Die Fischkoteletts aus der Marinade nehmen, auf dem heißen Holzkohlegrill (Abstand 10 cm) pro Seite 3-4 Minuten grillen. Ganze Fische am besten in eingölte Grillgitter für Fische legen, je nach Größe pro Seite in 5-10 Minuten schön knusprig grillen. Die Salsa dazu servieren.