Rezept

Grillfisch mit Mango-Kokos-Sauce

Ein Rezept von Grillfisch mit Mango-Kokos-Sauce, am 12.06.2025

Zutaten

1 Stück	frischer Ingwer (walnussgroß)
	1/2 sehr reife, weiche Mango
1 EL	Öl
	2-3 EL Fischsauce
2 EL	Öl
	Pfeffer
1	rote Chilischote
400 ml	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
3	Kaffirlimettenblätter (ersatzweise 1 TL abgeriebene Limettenschale)
4	feste Fischfilets (à ca. 150 g, z.B. Viktoriabarsch)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Ingwer schälen und hacken. Chili putzen, entkernen, waschen, in Ringe schneiden. Mango schälen, grob würfeln, mit etwas Kokosmilch pürieren und durch ein Sieb passieren. Öl erhitzen. Ingwer und Chili darin unter Rühren anbraten. Rest Kokosmilch und Mangopüree angießen, 2 Limettenblätter dazugeben, aufkochen und offen in 10 Min. einköcheln lassen. Mit Fischsauce abschmecken. Übriges Limettenblatt in feine Streifchen schneiden.

2. Backofengrill vorheizen. Auflaufform mit 1/2 EL Öl bepinseln. Fisch hineinlegen, salzen, pfeffern, mit restlichem Öl beträufeln. Filets unter dem Grill 3-5 Min. grillen, wenden, weitere 3-5 Min. grillen. Mit Sauce und Limettenblattstreifen servieren.