

Rezept

Mahi – Gebratener Fisch

Ein Rezept von Mahi – Gebratener Fisch, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|--|---|
| Meersalz | Pfeffer |
| 2 gehäufte TL gemahlene Kurkuma | 4 kleine küchenfertige Forellen (ca. 1 kg) |
| 2 Tomaten (200 g) | 2 Zwiebeln (160 g) |
| 1 Bio-Zitrone | 400 ml Öl |

Außerdem

- 1** Rezeptmenge Reis mit Kräutern

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1155 kcal, 65 g F, 38 g EW, 102 g KH

Zubereitung

- 1.** In einer kleinen Schüssel 6 gehäufte TL Salz, 2 TL Pfeffer und Kurkuma mischen. Die Forellen kurz unter fließend kaltem Wasser innen und außen waschen, mit Küchenpapier trocknen, mit der Kurkumamischung großzügig außen und innen einreiben.

- 2.** Tomaten waschen und klein würfeln, Stielansatz dabei entfernen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und ebenfalls in Scheiben schneiden.

- 3.** In einer großen tiefen Pfanne das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzspieß Bläschen aufsteigen. Die Forellen in das heiße Öl legen, ca. 10 Min. auf einer Seite braten, anschließend wenden und ca. 5 Min. braten. Zuletzt bei hoher Hitze die inneren Seiten der Forellen ca. 3 Min. lang scharf anbraten, die Bauchhöhlen dazu weit aufklappen. Die Fische mit Tomaten, Zwiebelringen und Zitronenscheiben anrichten. Dazu passt zum Beispiel Kräuterreis.