Rezept

# Masala-Ofen-Fisch

Ein Rezept von Masala-Ofen-Fisch, am 04.07.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 Stück** | frischer Ingwer (etwa 3 cm) |
| **1 TL** | Garam Masala |
| | je 1/4 TL Kurkuma- und Chilipulver |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| | Salz |
| **2 EL** | kalte Butter |
| **3** | Knoblauchzehen |
| | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| **1 TL** | Senfpulver (oder 1 1/2 TL im Mörser zerriebene, braune Senfkörner) |
| **4 Scheiben** | Fischfilet (je 200 g, z. B. Thunfisch, Lachs, Schwertfisch) |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Öl zum Einfetten |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Beides mit Gewürzen und Zitronensaft verrühren. Die Fischfilets trockentupfen, mit Würzpaste bepinseln und 15 Minuten durchziehen lassen.

---

2. Inzwischen den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Öl bepinseln, die Filets darauflegen, salzen und pfeffern. Butter in möglichst dünne Flöckchen schneiden und auf dem Fisch verteilen. Das Blech in den Ofen (oben) schieben und die Filets 10-15 Minuten grillen.