

Rezept

SRIRAM TAYLUR'S BLACK COD

Ein Rezept von SRIRAM TAYLUR'S BLACK COD, am 21.05.2025

Zutaten

500 g Kohlfischfilet (im Internet bestellen; oder anderes weißfleischiges Fischfilet, z. B. Kabeljau)	1 g Knoblauchzehe
½–1 TL Chilipulver	1 ½ EL Tamarindenpaste
1 TL Bockshornkleesamen	1 ½ EL Palmzucker
Salz	1 EL flüssiger Honig
	1 TL Malzessig
	3 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in vier gleich große Stücke teilen. In einen tiefen Teller legen und beiseitestellen. Den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Knoblauch, Tamarindenpaste, Palmzucker, Chilipulver, Honig, Bockshornkleesamen, Malzessig und etwas Salz mit ¼ l warmem Wasser in eine Pfanne geben. Alles verrühren und zu einer sämigen Marinade einköcheln lassen.
3. Die Marinade durch ein feines Sieb gießen und über das Fischfilet träufeln. Das Filet zugedeckt mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
4. Den Backofen auf 210° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen (Mitte) in ca. 5 Min. fertig garen.
5. Inzwischen die restliche Marinade in der Pfanne erhitzen, dabei, falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Den Fisch auf Tellern anrichten und mit etwas heißer Sauce beträufeln. Dazu passt der Salat mit Gojibeeren-Dressing (siehe)