

REZEPTE Glasierteres Weißfischfilet

dazu Kokos Curry Soße, Erbsencreme und Ingwerkarotten

Zutaten für 4 Personen:

1 Filet vom Weißfisch (ca. 500 g)
1 TL gehackter Ingwer
1 TL gehackter Knoblauch
100 g Sojasoße
1 Limette
100 g Apfelsaft
1 EL Honig
10 g Speisestärke
320 g TK Erbsen
100 g Butter
Salz
200 g Kokosmilch
20 g Currypaste rot
200 g Karotte in Streifen geschnitten
½ TL gehackter Ingwer
Sesamöl
1 Bund Koriander
Chili nach Wunsch

Das Filet mit Küchenkrepp trocken tupfen und entlang des Grätenchnitts zu 4 Filets portionieren. In etwas Pflanzenöl den Knoblauch und Ingwer anrösten und mit Soja Sc., Saft einer halben Limette, Apfelsaft, Honig ablöschen.

Den Sud aufkochen und mit der Speisestärke abbinden.

Die Erbsen in Salzwasser weich kochen und mit der Butter zu einem feinem Püree mixen, eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

Kokosmilch aufkochen, Currypaste dazugeben und mit einer Prise Salz und dem Saft einer halben Limette abschmecken.

Die Karotten und den Ingwer mit etwas Pflanzenöl anrösten, mit einer Tasse Wasser ablöschen und die Flüssigkeit verdampfen lassen. Die gegarten Karotten mit Sesamöl und einer Prise Salz abschmecken.

Die Fischfilets auf der Hautseite in etwas Pflanzenöl für ca. 1 Minute langsam anbraten und anschließend mit dem mit dem Sud ablöschen.

Die Fischfilets in diesem Sud für ca. 3-4 Minuten vorsichtig köcheln lassen und dabei immer wieder mit der heißen Glasur übergießen.

Das Erbsenpüree zusammen mit den Karotten, der heißen Soße und den glasierten Fischfilets anrichten und mit etwas frischem Koriander und nach Wunsch mit Chili garnieren.

