

Scharfe Fischfilets mit Mango Avocado Salsa

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

4 festfleischige weiße Fischfilets ohne Haut (aus dem Mittelstück von z.B. Heilbutt oder Kohlenfisch), je etwa 200 g schwer und 2 ½ cm dick

Öl

2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

Für die Salsa

2 Mangos (je etwa 300 g), das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten

4 Esslöffel fein gewürfelte rote Paprikaschote

2 Frühlingszwiebeln, nur die weißen und hellgrünen Teile schräg in feine Ringe geschnitten

3 Esslöffel grob gehackte Korianderblätter

1½ Esslöffel frisch gepresster Limettensaft

1 Esslöffel scharfe Chili-Knoblauch-Sauce (z.B. Sriracha)

½ Teelöffel grobes Meersalz

¼ Teelöffel Tabasco

1 kleine Avocado

Für die Würzmischung

2 Teelöffel gemahlener Koriander

1½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel Chipotle- oder Ancho-Chilipulver

1 Teelöffel grobes Meersalz

½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ Teelöffel Cayennepfeffer

Zubehör

gelochte Grillpfanne

- 1 -

Für die Salsa in einer mittelgroßen Schüssel die Mangowürfel mit der gewürfelten Paprika, den Frühlingszwiebeln, Korianderblättern, Limettensaft, Chili-Knoblauch-Sauce, Salz und Tabasco behutsam vermischen und etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Die Salsa nicht länger als 1 Std. kühlen, sonst werden die Mangowürfel matschig. Kurz vor dem Servieren das Fruchtfleisch der Avocado würfeln und unterheben.

- 2 -

In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen. Die Fischfilets auf beiden Seiten großzügig mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung bestreuen.

- 3 -

Den Grill für direkte mittlere bis starke Hitze (200–260 °C) vorbereiten und die Grillpfanne vorheizen.

- 4 -

Die Fischfilets in der Grillpfanne über direkter mittlerer

Scharfe Fischfilets mit Mango Avocado Salsa

bis starker Hitze bei geschlossenem Deckel 4–5 Min. grillen, dabei die Filets nach 3 Min. mit einem Fischwender aus Metall vorsichtig wenden, bis das Fischfleisch auch im Kern nicht mehr glasig, aber noch schön saftig ist.

- 5 -

Vom Grill nehmen, nebeneinander auf einer Servierplatte anrichten und jedes Filet mit ½ TL Zitronensaft beträufeln. Mango-Avocado-Salsa neben die Filets löffeln und sofort servieren.