

Seeteufel (Zander) mit Mango

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 EL Rapsöl (Sonnenblumenöl)
- 4 Tranchen Seeteufel (evtl. mit Küchenschnur gebunden) oder Zanderfilet (je ca. 150g).
- 1 EL Sojasauce (light)
wenig Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bundzwiebel mit Grün
- 1 Mango, in ca. 1 1/2cm breiten Rhomben geschnitten
- 1.5dl Fertigfischfond oder Gemüsebouillon
- 2 EL Sojasauce (light)
- 1/2 Limette (nur Saft)
Salz, Pfeffer nach Bedarf
- 1 EL Korianderblättchen zerzupft zum garnieren



Zubereitung:

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Fisch beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, auf vorgewärmte Platte legen, würzen mit Sojasauce und Pfeffer, warm stellen.

Evtl. wenig Öl in den Wok geben. Bundzwiebel bei geringer Hitze ca. 5 min. rührbraten.

Mango begeben, ca. 1 Min. mit braten.

Soja- und Fischsauce sowie Limettensaft begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, würzen.

Fisch mit Mango auf den vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Servieren mit: Basmatireis, Wildreis

Vorbereitungszeit: ca. 35 Min.