

Wolfsbarschfilets auf Crevetten - Avocado - Mango - Salsa

Zutaten 4 Personen

3	Fisch(e) (Wolfsbarsche) je 350 g
100 g	Riesengarnelen in Knoblauchöl
4	Lauchzwiebel(n)
2	Chilischote(n), rot
1	Knoblauchzehe(n)
1	Avocado(s)
1/2	Mango(s), reif aber fest
1	Limette(n)
	Salz
3 EL	Olivenöl
	Koriandergrün oder Petersilienzweige zur Deko

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 1 Std. / Schwierigkeitsgrad: pfiffig / Kalorien p. P.: keine Angabe

Für die Salsa die Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten längs halbieren und die Samen herausschaben. Die Scheidewände nicht entfernen, damit die Salsa etwas schärfer wird. Die Schote quer in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe klitzeklein würfeln. Die Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln, damit es sich nicht verfärbt. Die halbe Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Die Garnelen mit Küchenkrepp trocknen und in dicke Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Mit dem restlichen Limettensaft und etwas Salz würzen. 15-30 Minuten ruhen lassen, hin und wieder wenden.

Das Schuppen und Ausnehmen der Fische hat bereits der Händler gemacht. Fische von innen und außen waschen, mit Küchenkrepp trocknen und filetieren. Die langen Gräten im Bauchbereich werden mit dem Filetirmesser flach an der Gräte entlang herausgeschnitten. Das geht am schnellsten. Restliche feine Gräten mit einer Pinzette oder Zange herausziehen. Die Filets quer in 3 Teile schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Wolfsbarschfilets etwas salzen und auf der Hautseite scharf anbraten. Nach einer Minute auf kleine Hitze herunterstellen und den Fisch fertig garen. Die dünnen Filets müssen nicht gewendet werden, man kann den Garvorgang sehr gut verfolgen und sieht, wie das glasige Fleisch langsam weiß wird. Auf der Hautseite ist der Fisch kross.

Die Salsa auf Teller verteilen und die Filetstücke anlegen. Alles mit einigen Koriander- oder Petersilienzweigen dekorieren.