

Rezept von Marlen

Fisch in Kokossauce

für 4 Personen

Zutaten

8 Zehen Knoblauch, 4 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Oregano, 1 halber Teelöffel Pfeffer, 8 Esslöffel Limonensaft, 1,2 kg Filet von weißfleischigem Fisch, 3 Teelöffel Mehl, 4 Esslöffel Öl, 2 grüne Chilischoten, 2 Lorbeerblätter, 4 Stengel Petersilie, 4 Stengel Koriander, 4 Esslöffel Tomatenmark, 700 ml Kokosmilch, 2 Teelöffel Salz, 2 Teelöffel Pfeffer



Zubereitung

1. Salz im Limonensaft auflösen
2. Knoblauch sehr fein hacken, mit dem Limonensaft, dem Pfeffer und dem Oregano vermischen.
3. die Fischfilets mit dieser Marinade bepinseln und eine Stunde im Kühlschrank einziehen lassen.
4. die Chilischoten aufschneiden und die Hälfte der Kerne entfernen - Vorsicht, die Kerne brennen böse. Dann das Fruchtfleisch sehr fein schneiden.
5. die Petersilien- und die Korianderblätter abzupfen und fein hacken
6. die Marinade vom Fisch abbürsten und in einem Schälchen auffangen.
7. die Filets mit Mehl bestäuben und in der Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten von jeder Seite braten
8. währenddessen den Chili bei mittlerer Hitze in etwas Öl anschwitzen.
9. das Tomatenmark zugeben und leicht anbräunen, mit der Fischmarinade ablöschen
10. die Temperatur verringern und Petersilie, Koriander und das Lorbeerblatt zugeben.
11. alles gut verrühren.
12. nun die Kokosmilch zugeben und aufpassen, daß es nicht zu heiß wird, weil sonst die Kokossauce ausflockt.
13. mit dem Salz und dem Pfeffer die Sauce abschmecken
14. das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce über den Fisch geben

Zeitbedarf

15 + 30 Minuten

dazu paßt

Reis