

Christian Henze
Fischfilet im Knusper-Kokosmantel
mit Paprikasalsa

Donnerstag, 25. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche

Zutaten:

Für die Salsa:

2 rote Paprikaschoten (à ca. 200 g)
4 Frühlingszwiebeln
60 g Cashewkerne
1 Limette
etwas Salz
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Fisch:

800 g frisches Fischfilet ohne Haut (z. B. Zander, Kabeljau, Lachs)
2 Eier (Größe M)
120 g Kokosraspel
etwas Salz
30 ml geröstetes Sesamöl
20 g Butter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf Grillstufe (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Für die Salsa Paprika vierteln, entkernen und waschen. Dann mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten auf der obersten Schiene rösten. Sobald sich die Paprikahaut wölbt und diese fast verbrennt, herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.
3. Die Backofentür einige Minuten öffnen und den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze umstellen.
4. Paprika etwas abkühlen lassen, dann die Haut abziehen und Paprika in Streifen schneiden.
5. Für den Fisch die Fischfilets säubern und trocken tupfen.
6. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Kokosraspel in einen weiteren tiefen Teller geben.
7. Fischfilets von beiden Seiten mit Salz würzen und zuerst in verquirltem Ei und dann in Kokosraspeln wenden.
8. Sesamöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die panierten Fischfilets darin von beiden Seiten je drei Minuten goldbraun und knusprig braten.
9. Anschließend Fischfilets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten. Die Pfanne beiseitestellen.
10. Für die Salsa Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden.
11. Dann die Fischpfanne erneut erhitzen und die Cashewkerne darin anrösten. Frühlingszwiebeln zugeben und anschwitzen, dann Paprikastreifen zugeben.
12. Von der Limette den Saft auspressen. Pfanne vom Herd ziehen und die Salsa mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Die knusprigen Fischfilets und Paprikasalsa anrichten und genießen.

Pro Portion: 565 kcal/ 2370 kJ
13 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 36 g Fett