

Fischfilets im Sesam-Mantel mit Mangosoße

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 700g Kabeljaufilet(s)
- » 1/2 TL ger. Ingwer
- » 1 Limette(n)
- » 2 Schalotte(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1 Mango
- » 1 EL Butterschmalz
- » 2 EL Curry
- » Salz & Pfeffer
- » 100ml Schlagsahne
- » 1 Ei(er)
- » 2 EL Mehl
- » 100g Sesam
- » 3 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fischfilet abbrausen, gut trockentupfen und in ca. 3cm große Würfel schneiden. Ingwer, Limettensaft und -schale verrühren, mit dem Fisch mischen und ca. 20min ziehen lassen. Schalotten sowie Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in feine Würfel schneiden.

2. Für die Soße Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangowürfel dazugeben, mit Curry, Salz sowie Pfeffer würzen. Alles bei kleiner Hitze ca. 10min dünsten. Sahne zufügen, kurz aufkochen lassen und mit einem Pürierstab fein pürieren.

3. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Mehl mit Sesam mischen. Die Fischwürfel unter das verquirlte Ei heben, etwas abtropfen lassen und anschließend im Sesam-Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 10min ringsum goldgelb braten.

4. Fischwürfel mit der Mangosoße auf Tellern anrichten. Evtl. mit Limettenscheiben, roten Paprikastreifen und Schnittlauch garnieren.

Nährwerte: 440kcal/E36g/F29g/KH9g pro Portion

angelegt am: 26.07.2004

Rezept-Nr: 1188

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke