

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Thunfisch & Frischlachs

mariniert im Reisblatt
mit Mango-Curry-Sauce



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

240g Thunfisch Filets ohne Haut
240g Frischlachs Filets ohne Haut

MARINADE:

4EL Sojasauce
4EL Sesamöl
1 EL Honig
1 TL Koriander, gehackt
1 TL Sesam, weiss und schwarz
1 Limette, Schale
Chilischote, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

REISBLÄTTER:

6 Reisblätter
½ Bd. Kerbel, Blätter
½ Bd. Dill, grob gezupft

1 Zucchini, feine Streifen
1 Karotte, feine Streifen
1 Frühlingszwiebel, feine Streifen
1 EL Ingwer, eingemachte Scheiben

MANGO-CURRY-SAUCE:

100g Mango, frisch püriert
50g Mango, feine Würfel
50g Sauerrahm
50g Mayonnaise
10g Currypulver, mild
1 EL Sweet Chili Sauce
½ Limette, Saft
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Thunfisch & Frischlachs

mariniert im Reisblatt
mit Mango-Curry-Sauce

Vorbereiten

FISCH:

Filets der Länge nach in Streifen schneiden. Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren. Filets mindestens 30 Min. marinieren.

MANGO-CURRY-SAUCE:

Die pürierte Mango mit Sauerrahm, Mayonnaise, Currypulver, Sweet Chili Sauce und Limettensaft verrühren. Die Mangowürfel dazugeben. Würzen.

Zubereiten

REISBLÄTTER:

Reisblätter in kaltem Wasser kurz einweichen, herausnehmen, auf ein Küchentuch legen und sorgfältig trocknen. Nacheinander Kerbel, Dill, Zucchini, Karotten, Frühlingszwiebeln, Ingwerscheiben auf Reisblätter legen. Darauf die marinierten Filetstreifen legen und satt in die Reisblätter einrollen.

Anrichten

Die Reisblättermäntel mit einem scharfen Messer leicht schräg halbieren und auf Teller anrichten. Mango-Curry-Sauce dazugeben. Servieren.

Tipp

Für dieses Gericht eignet sich auch Süßwasserfisch.