

Fisch mit scharfer Limettensauce

Geben Sie ihm Saures – dem Fisch. Denn die Limettensauce und der Ingwer geben dem Gericht einen Hauch Exotik.

FOTOS: HANSRUEDI DISCH/DORIS NUFER



Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person ca. 689 kJ/165 kcal

600 g Flunderfilets*, ohne Haut
1 EL Limettensaft*
Öl zum Braten
½ TL Salz*
wenig Pfeffer aus der Mühle

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen
3 Bundzwiebeln (ca. 150 g), mit dem Grün, in feinen Ringen, Grün beiseite gestellt
½ roter Chili/Peperoncino*, in feinen Ringen, entkernt
4 dl Gemüsebouillon*
1 Limette*, abgeriebene Schale und ganzer Saft
½ EL frischen Ingwer*, fein gerieben
½ EL Zucker (ca. 5 g)
½ EL Maizena* (ca. 5 g), mit ½ EL kaltem Wasser angerührt
Salz*, Pfeffer aus der Mühle, nach Bedarf
½ Limette* zum Garnieren

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 35 Minuten

Zubereitung

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller, Platte und Saucière vorwärmen.

Fisch: Filets mit Limettensaft beträufeln, ca. 10 Min. ziehen lassen, trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Filets portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen. Restliches Bratfett mit Haushaltspapier auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.

Sauce: Knoblauch und Bundzwiebeln in derselben Pfanne andämpfen. Chili begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Zucker begeben, aufkochen. Beiseite gestelltes Grün der Bundzwiebeln begeben, Sauce auf die Hälfte einkochen,

Hitze reduzieren. Maizena aufrühren, unter Rühren mit dem Schwingbesen begeben, ca. 3 Min. köcheln, würzen.

Servieren: Etwas Sauce auf die vorgewärmten Teller verteilen. Flunderfilets darauf anrichten, garnieren. Restliche Sauce separat dazu servieren.

Dazu passt: Parfümreis

Tipps

- Statt frische, tiefgekühlte Fischfilets verwenden.
- Zitronensaft statt Limettensaft verwenden.

www.coopzeitung.ch/rezept

*Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.



Jeden Tag
um 12.30 Uhr
auf SF1,
Wiederholung
um 16.00 Uhr
auf SF1

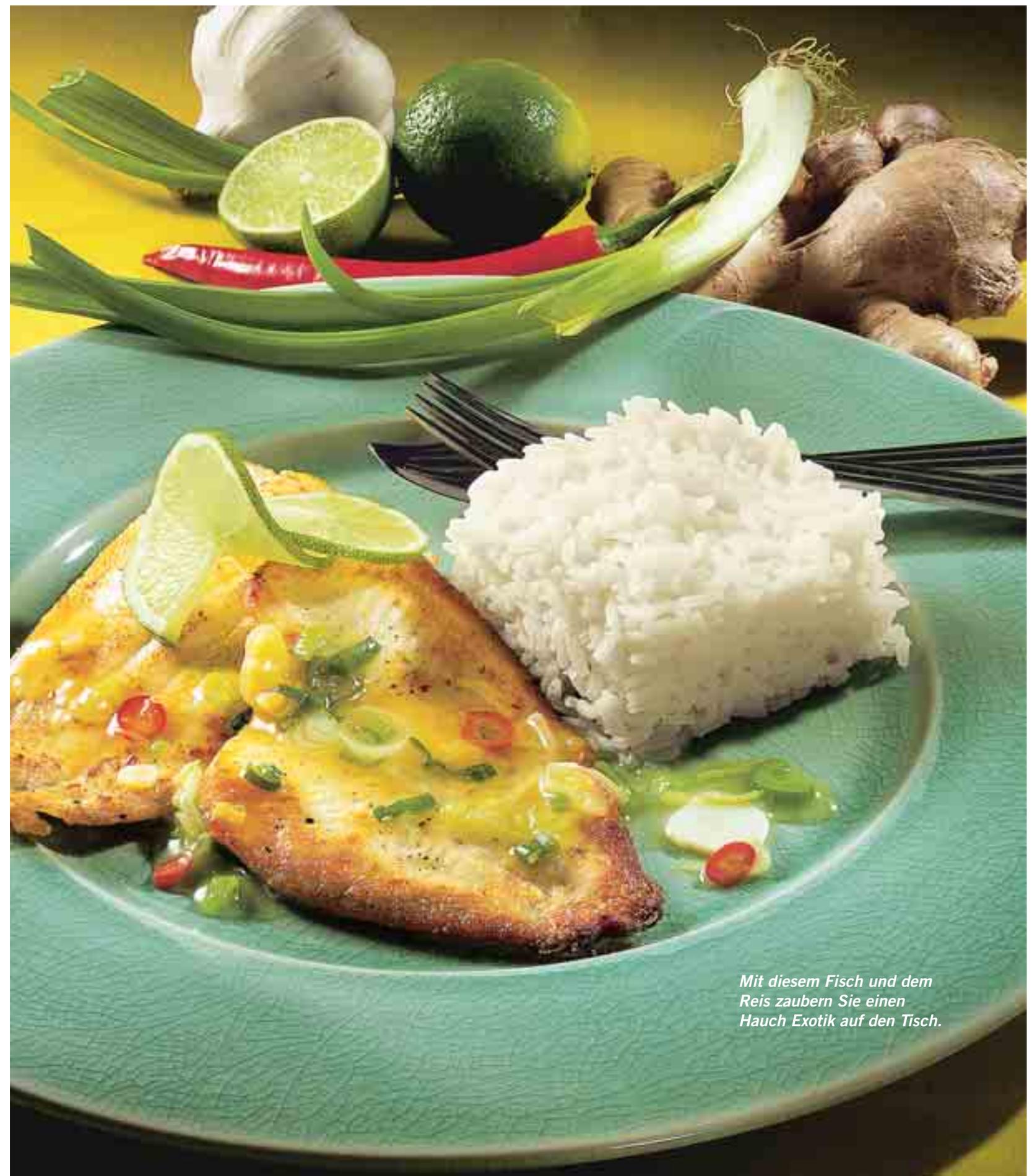
Fruchtige Noten

Der **Chardonnay California Round Hill** ist ein harmonischer, weicher Kalifornier, der gut zum Aperitif, zu Meeresfrüchten und Käsespeisen oder Gratin passt. Er besticht durch Zitronen-, Apfel- und Pfirsichnoten. Bei 10 bis 12 Grad Celsius geniessen. **Preis: Fr. 9.90/75 cl.**

Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen und online unter:

www.coop.ch/wineshop





*Mit diesem Fisch und dem
Reis zaubern Sie einen
Hauch Exotik auf den Tisch.*