

SESAM-FISCHSPIESSE AUF KORIANDERSALAT



Hauptgericht für 4 Personen

🕒 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten
🔪 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

2 Limetten
6 Pangasiusfilets à ca. 120 g gefroren, aufgetaut
2½ EL Sojasauce
6 EL Sesamsamen
1 EL Öl z. B. Erdnussöl
2 Bund Koriander
2 TL Sesamöl
1-2 TL Chili getrocknet, zerstoßen

Eine Limette auspressen, die andere in 8 Schnitze schneiden. Fischfilets halbieren und aufspießen. Mit 1 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce beträufeln. In den Sesamsamen wenden. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Korianderblätter abzupfen. Mit restlichem Limettensaft, restlicher Sojasauce, Sesamöl und Chiliflocken mischen. Sesam-Fischspiesse mit Koriandersalat anrichten und mit Limettenschnitzen servieren.

TIPP Dazu passt Basmati-Reis.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2008 auf Seite 43

Nährwerte Pro Person ca.

Kalorien: 1250 kJ / 290 Kcal
Fett: 14 g

Eiweiss: 37 g
Kohlenhydrate: 4 g