



Fisch Rezepte

Seezunge „Tropicana“

(Zutaten für 2 Personen)

für das Hauptgericht:

4 küchenfertige Seezungenfilets à 200 g

Salz, Pfeffer, etwas Mehl

1 EL Öl zum Braten

für die Kokos-Limetten-Sauce

200 ml Kokosmilch

Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette

1 Schalotte (fein gewürfelt)

1 TL Kokosöl

Salz, Prise Zucker

Mango-Chili-Relish

1 reife Mango

1 rote Chilischote (fein gehackt)

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Limettensaft

1 TL Honig

frischer Koriander oder Minze

Zubereitung

1. *das Mango-Chili-Relish zubereiten:*

2. Die Mango schälen und in feine Würfel schneiden.

3. Mit gehackter Chili, Zwiebelwürfeln, Limettensaft und Honig mischen.

4. Kurz ziehen lassen und vor dem Servieren Kräuter unterheben.

5. *die Kokos-Limetten-Sauce zubereiten:*

6. Die Schalotte in Kokosöl glasig dünsten.

7. Mit Kokosmilch ablöschen, Limettenabrieb und -saft hinzufügen.

8. Bei mittlerer Hitze ca. 5–8 Minuten sämig einköcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken.

9. *die Seezunge zubereiten:*

10. Die Filets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mehlieren.

11. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten.

12. *Anrichten:*

13. Die Sauce auf flachen Tellern verteilen, die Seezungenfilets darauf platzieren und das Relish darüber oder daneben anrichten.