

STEINBEIßER MIT ERDNUSSSAUCE

STEINBEIßER MIT ERDNUSSSAUCE

Die Erdnussauce die ich hier zum Fisch gezaubert habe wurde mir eigentlich als Salatdressing empfohlen. Das Rezept dazu kam aus einer Sammlung von Fitnessrezepten und klang ziemlich lecker, also ist es auf meine to-cook Liste gewandert und musste dort auch nicht lange warten. Bei mir ist daraus anstelle von einem Salat mit Dressing allerdings ein Steinbeißer mit Erdnussauce geworden der von einem kleinen und unkomplizierten Salat begleitet wurde. Außerdem habe ich nur Limettensaft anstelle von Limettensaft und Essig verwendet und auch das Salz habe ich mir gespart und die salzigkeit alleine über die Sojasauce reguliert. Frischer Koriander durfte bei mir übrigens auch nicht fehlen... Und was soll ich sagen - die Sauce hat wirklich Suchtpotential!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Steinbeißerfilet

Erdnussöl

Salz

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe

1 Daumen großes Stück Ingwer

etwas Erdnussöl

3 EL Erdnussbutter

4-5 EL Sojasauce

100ml Kokosmilch

1 1/2 - 2 Limetten

1/2 Bund Koriander

Für den Salat:

1/2 Salatgurke

12-15 Cocktailtomaten

Essig & Öl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Gurke und die Tomaten für den Salat klein würfeln, auf zwei Schälchen verteilen und beiseite stellen.

Den Knoblauch schälen und pressen, die Ingwer schälen und sehr fein hacken.

In zwei Pfannen je etwas Erdnussöl erhitzen, in eine den Knoblauch und den Ingwer geben und sanft anschwitzen.

In die andere die zwei Stücke Fisch legen und anbraten.

Die Erdnussbutter in der Pfanne mit Knoblauch und Ingwer schmelzen und die Kokosmilch langsam einrühren. Mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und den fein gehackten Koriander in die Sauce geben.



Den Salat mit Essig und Öl anmachen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Fisch kurz in der Pfanne wenden, noch ca. 30 Sekunden anbraten und dann den Steinbeißer mit Erdnussauce und Salat zusammen anrichten.



Extrem lecker!

