

Red Snapper auf Paprika-Ingwer Gemüse

2006-08-16 20:02:02



Außergewöhnliche Fisch-Variation mit farbenfrohem Paprikamix. Die leichte Schärfe von Ingwer und Chilli ergänzen sich mit der Säure der Limette zu einem exotischen Aroma. Nur hochwertiges, festes Filet verwenden. Red Snapper, Emperor oder ein ähnlicher Fisch sind ideal.

für 2 Personen:

pro Person ein Red Snapper Filet mit Haut von je ca. 200-250 g

je eine kleine halbe rote, grüne und gelbe Paprika

1 große Fleischtomate

ein kleines Stück frischer Ingwer

1 Schalotte

etwas Chilli (getrocknet) oder eine halbe kleine frische Schote

1 Limette

1 Knoblauchzehe

2 EL Butter

Olivenöl

grobes Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rosmarin-Kartoffeln:

3 mittelgroße festkochende Kartoffeln

etwas Rosmarin (getrocknet)

1| Fischfilet unter kaltem Wasser kurz abspülen, trocken tupfen, falls erforderlich von Gräten befreien. Die Hautseite mehrfach mit einem scharfen Messer einritzen. Die Limette halbieren, eine Hälfte in ca. ½ cm starke Scheiben schneiden, andere Hälfte auspressen und mit dem Saft das Fischfilet beträufeln. Ein Stückchen Ingwer (ca. 1,5 cm) schälen und sehr fein hacken. Mit 2/3 des Ingwers das Fischfilet auf der Seite ohne Haut einreiben und einige Minuten marinieren lassen. Inzwischen Schalotte sehr fein hacken, Paprika putzen und in nicht zu große Würfel schneiden. Tomate in dicke Scheiben schneiden. Frischen Chili sehr fein hacken.

2| In einer Pfanne die Butter schmelzen lassen, bei mittlerer Hitze die Schalotten und den restlichen Ingwer 1-2 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel und etwas Chili zugeben zugeben und 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Mit grobem Salz würzen, nochmals durchschwenken und sofort vom Herd nehmen. Eine ausreichend große Auflaufform leicht mit Olivenöl einstreichen. Die Paprikamischung und die Tomatenscheiben hinein geben und gleichmäßig bodenbedeckend verteilen. Mit etwas grobem Pfeffer aus der Mühle würzen.

3| Das Fischfilet von beiden Seiten mit grobem Meersalz würzen, Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne in etwas Olivenöl auf der Hautseite anbraten und einige Minuten bei mittlerer Hitze weiter

Vogels Küche

Red Snapper auf Paprika-Ingwer Gemüse

braten. Hitze abstellen, Filets einmal wenden und auf der anderen Seite noch ca. 1 Minute ziehen lassen. Filets mit der Hautseite nach oben auf das Paprikagemüse setzen. Eine Knoblauchzehe kräftig andrücken, Schale entfernen und die Zehe zwischen die Fischfilets geben. Je ein oder zwei Limettenscheiben auf die Hautseite der Filets legen.

4| Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad je nach Größe der Fischfilets ca. 15 Minuten garen.

5| Zum Anrichten jeweils einige Löffel der Gemüsemischung in die Mitte großer Teller geben, Fischfilet darauf legen. Nochmals mit etwas grob gemahlenem Pfeffer würzen.

6|Dazu passen z. B . die folgenden Karoffelspalten: Die Kartoffeln waschen, längs halbieren (oder je nach Größe längs vierteln, so dass Spalten entstehen) und mit Schale in Salzwasser fast fertig garen, abgießen und abkühlen lassen. In Olivenöl bei mittlerer Hitze langsam von alle Seiten goldbraun backen. Zum Schluss mit Salz und etwas zerstoßenem Rosmarin würzen.