

Fisch mit Kokossauce oder Pescado Frito en Salsa de Coco

Zutaten für vier Personen

4 Knoblauchzehen (fein geschnitten), 4 EL Limonensaft, 1 kg grätenfreies Fischfilet (Rotbarsch,Steinbeisser oder Blauleng), 2 EL Tomatenmark, 350ml Kokosmilch, 1 grüne Chilischote (ohne Kerne, fein gehackt), 2 TL Salz, ½ TL Pfeffer, ¼ TL Orengano, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Koriander (gehackt), 1 EL Petersilie (gehackt)

1. Knoblauch, Salz, Pfeffer, Oregano und Limonensaft vermischen um die Filets darin eine Stunde im Kühlschrank zu marinieren. Danach die Marinade abtropfen lassen und aufbewahren.

2. Die Filets im Mehl wenden und im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne, ca. 2-3 min auf jeder Seite braten. Vorsichtig herausnehmen und warm stellen.

3. Für die Kokossauce die Chilischotenwürfel bei milder Hitze in etwas Öl anbraten bis sie weich sind. Dann das Tomatenmark , die restliche Fischmarinade mit anbraten und alle weiteren Zutaten, außer der Kokosmilch, dazugeben.

4. Nach etwa 2 min die Kokosmilch dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht mit der Hitze da die Kokosmilch bei zu starker Hitze flockig wird und das Öl sich absetzt.

5. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Fisch auf der Soße anrichten.

Als Beilagen empfehlen wir Nudeln oder Reis, Backofen- oder Wokgemüse.

Guten Appetit

Kleiner Tipp: Mit Salsa Musik in der Küche und lockeren Hüften macht das Kochen dieses Gerichts noch mehr Spaß!

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH

Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER

SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!