FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Forellenfilets mit Mango

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Forellenfilets
- 2 EL Grillbutter
- 1 Mango
- 1 Prise Zwiebelpulver
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Zitronenpfeffer
- 1 TL Paprikapaste
- 1 EL Zitronensaft
- Butter zum Einfetten
- Stiefmütterchenblüten, Kerbel und einige Mangowürfel zum Garnieren

Zubereitung:

1) Die Forellenfilets waschen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Butter schmelzen lassen und die Fischfilets damit einstreichen.
2) Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und anschließend pürieren. Das Mangopüree mit den Gewürzen, der Paprikapaste und dem Zitronensaft verrühren.
3) Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Fischfilets mit der Gewürz-Mango-Paste bestreichen und in eine eingefettete, feuerfeste Form legen.
4) Auf der mittleren Einschubleiste ca. 8-10 Minuten backen. Herausnehmen, anrichten und mit den Blüten, dem Kerbel und den Mangowürfeln garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten, Pro Portion ca. 465 kcal/1955 kJ, 24 g E, 10 g F, 10 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team