

Heilbutt mit Mango Salsa

Leckeres Rezept mit Kokosmilch: exotischer Heilbutt mit Mango-Salsa

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 60 min



Foto: Taz

Zutaten

Für den Reis

1 Tasse	Jasminreis (braun)
2 Dosen	Kokosmilch
1 Prise	Salz
0.5 TL	Ingwer

Für den Fisch

4 Stk.	Heilbuttflets
	Sojasauce
	Paniermehl
	Öl (für die Pfanne)

Für die Salsa

2 Stk.	Mangos
1 Schuss	Sojasauce
1 Stk.	Zwiebel (klein)
1 EL	Koriander (frisch)
2 Stk.	Jalapenas
0.5 Tassen	Limonensaft
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Zuerst wird der Reis für den **Heilbutt mit Mango-Salsa** zubereitet: Den braunen Reis mit der Kokosmilch, etwas Wasser, einer Prise Salz und einem kleinen Stück Ingwer (etwa einen halben Teelöffel voll) in einen Topf geben, verrühren und zum Kochen bringen. Rund 40 bis 45 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.
2. Unterdessen das Backrohr auf 180 Grad mit Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Heilbuttflets zuerst mit Sojasauce würzen und anschließend nach Belieben in Paniermehl wenden. Eine große, feuerfeste Pfanne mit Öl sehr gut vorheizen, dann die Filets darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pfanne anschließend für rund 10 Minuten in das Backrohr stellen.
3. In der Zwischenzeit die Salsa zubereiten: Die Mangos schälen und vom Kern schneiden, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ein wenig Sojasauce zufügen. Eine kleine Zwiebel schälen und fein hacken. Jalapenos waschen, längs einschneiden, Kerne entnehmen und fein hacken. Zwiebeln und Jalapenos ebenfalls in die Schüssel geben. Zum Schluss noch eine halbe Tasse Limonensaft und nach Geschmack Pfeffer und Salz zur Salsa geben und alles gut vermengen.
4. Nach der Garzeit das Ingwerstück aus dem Topf nehmen, den Reis noch einmal umrühren, mit Kokosmilch abschmecken. Mit Heilbutt und Salsa auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp

Man kann den Heilbutt mit Mango-Salsa auch mit weiteren Gemüsesorten wie Zucchini zubereiten (siehe Bild).