

FISCH ZARANDEA'O

SCHWIERIGKEITSGRAD:  Mittel

ERFORDERT HILFE:  Ja

PORTIONEN: 



ZUTATEN

- 30 g milder *Paprika* blanchiert 3 Mal
- 60 g geschälten *Ingwer*
- 15 g *Culantro*
 - ½ l *Wasser*
- 150 g getoastetes *Brot*

- 200 g *Chipotle-Chili* aus der (1 Dose, wahlweise)
- 300 g *Mayonnaise*
- 150 g *Senf*
- 100 g *frischer Koriander*
- *Salz und Pfeffer* nach Geschmack
- *Zitrone*
- Frischer *Fisch*

ZUBEREITUNG

- 1 Den milden Paprika, den Ingwer und den Koriander in einem Topf kochen, bis die Paprikaschoten weich sind. Mit der gesamten Flüssigkeit beiseite stellen.
- 2 Den Paprika, Ingwer, Culantro, frischen Koriander, das geröstete Brot und Chipotle-Chili (optional) mischen.
- 3 Verwenden Sie die Kochflüssigkeit, wenn nötig, zum Verdünnen.
- 4 In einer separaten Schüssel die Mayonnaise und den Senf verrühren, die Paprikabasis (optional) hinzufügen und mit frischer Zitrone abschließen.
- 5 Den Fisch auf beiden Seiten in einer Pfanne kurz anbraten.
- 6 Zum Schluss den Fisch mit reichlich Sauce bestreichen, auf ein Blech legen und im Ofen bei 240°C fertig garen, bis die Sauce gebräunt und der Fisch gar ist. Um festzustellen, ob der Fisch fertig ist, können Sie mit dem Spatel drücken, bis sich der Fisch von allein löst.

Blanchieren: Es handelt sich um ein sehr kurzes Garen, bei dem die Lebensmittel je nach Art einige Sekunden oder ein paar Minuten in kochendes Wasser gelegt werden.

Kurz anbraten: Braten eines Fleischstücks bei großer Hitze, das später mit einer anderen Technik, z. B. im Ofen, gegart werden soll. Es wird verwendet, um eine knusprige Schicht zu erzeugen.

13

