Nah&Frisch



Martina Hohenlohe Professional

Schneller Chillifisch

Hauptspeise

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●○○○ **Zeit:** **20 min.**

Backofen auf 180 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).

Alle Zutaten für die Marinade im Mixer fein pürieren.

Fischfilets waschen, trockentupfen, gegebenenfalls die Gräten mit einer Pinzette herauszupfen. Fischfilets salzen. Ein Blech oder eine Backform mit Backpapier belegen, Fisch mit der Haut nach unten darauflegen. Mit einem Pinsel reichlich Chilimarinade auf dem Fisch verteilen, in den Ofen schieben (mittlere Einschubleiste) und 10 Minuten garen.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs in sehr dünne Streifen schneiden. Korianderblätter abzupfen, waschen, putzen, trockenschleudern.

Zwiebeln und Koriander über dem Fisch verteilen, mit ein paar Tropfen Zitronensaft beträufeln.

Zutaten

- **Marinade**:
- 5 milde, rote Chilis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 3 EL Sesamöl
- 4 EL Reisweinessig
- 2 EL Fischsauce
- 50 g brauner Zucker

- 6 Saiblingsfilets mit Haut (oder einen anderen weißfleischigen Fisch)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zitrone
- frischer Koriander
- Salz