Nah&Frisch

www.kotanyi.com/at/de/ Professional

Tandoori Fisch mit Chili und Fenchel

Hauptspeise Fischgerichte



Zubereitung

Zuerst alle Zutaten für die Marinade verrühren und beiseite stellen. Die Fisch-Filets waschen, trocknen und mit der Marinade einreiben. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
Die Filets aus der Marinade nehmen und in eine feuerfeste und eingefettete Form legen. Bei 165 °C (Umluft) für ca. 20-25 Minuten backen. Währenddessen Zwiebeln und Fenchelknolle in Streifen schneiden und in Öl braun anbraten und salzen.
Den Fisch anschließend mit Fenchelgrün, dem Gemüse und fein geschnittenen Zitronenscheiben anrichten.

Genuss-Tipp: Minze bringt eine frische Note ins Gericht. Mit Reis oder Couscous servieren!

Gewürz ABC: Minze kommt aus England . Sie gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit Salbei, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran und Oregano verwandt.

Zutaten

- **Zutaten für 2 Personen**
- 2 Filets vom Zander
- 2 kleine Zwiebeln
- 1/2 Fenchelknolle mit -Grün
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- Salz
- **Marinade**
- 175 g Naturjoghurt
- 1 EL Kotányi Chili granuliert
- 1/2 EL Kotányi Paprika edelsüß
- 1 EL Kotányi Cumin gemahlen
- ½ EL Kotányi Fenchel ganz (etwas im Mörser zerstoßen)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1/4 EL Salz