

Kochen

Gebratene Dorade mit karibischer Sauce



ZUTATEN



Für 4 Personen

2 Meerwolffilets (Loup de mer), je ca. 800 g schwer /
küchenfertig vorbereitet oder Dorade

Salz

1 Chilischote rot

4 Knoblauchzehen

1 dl Olivenöl

0.25 Mango

1 Scheibe Ananas frisch, oder ungezuckert aus der Dose

1 Peperoni klein, (je 1/2 rot und 1/2 grün)

1 Frühlingszwiebel

1 Esslöffel Limonensaft

3 Tropfen Angostura

1 dl Olivenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

5 g Kohlenhydrate

26 g Eiweiss

40 g Fett

495 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Die Fische unter kaltem Wasser innen und aussen spülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen und aussen salzen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren. Beide Zutaten in den Fischbäuchen verteilen. Die Fische in eine grosse, feuerfeste Form oder auf ein Blech legen. Grosszügig mit Olivenöl beträufeln.
- 2 Die Fische im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille je nach Grösse 30-40 Minuten backen.
- 3 Für die Sauce Mango, Ananas, Peperoni und Tomate in aller kleinste Würfeln schneiden. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Limonensaft, Angostura und Olivenöl verrühren und mit den Saucenzutaten mischen. Separat zum Fisch servieren.