Würziger Fisch mit Mango-Chutney
REZEPT

Würziger Fisch mit Mango-Chutney



ZUBEREITUNGS ZEIT	20 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

Probiere dieses würzige Fischfilet mit Mango-Chutney. Geschmacksexplosion garantiert!

ZUTATEN

- 1/2 Reife Mango
- 1/4 Chili
- 1 Zweig Minze
- 1 TL Flüssiger Honig
- Saft einer 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 100g Zuckerschoten
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fischfilets je 150g (z.B Kabeljau)
- 3 EL Mehl

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g

ZUBEREITUNG

1. Mango schälen und fein würfeln. Chili und Minze fein schneiden und zusammen mit Mango, 1 TL Honig und Saft einer halben Zitrone vermengen. Leicht mit Salz abschmecken.
2. Zuckerschoten im Salzwasser kurz blanchieren. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in 3 EL Mehl wenden und leicht abklopfen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit 3 EL Pflanzenöl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Dabei die Fischfilets einmal wenden. Nach der Hälfte der Garzeit Zuckerschoten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry nach Packungsanweisung erhitzen und anrichten. Fischfilets zusammen mit dem Gemüse auf dem Reis anrichten und das Mangochutney darüber verteilen. Mit Minzblättern garnieren.
5. Tipp: Wer es würziger mag, kann alles noch leicht mit Sojasauce beträufeln. Anstelle der Zuckerschoten können auch TK Erbsen verwendet werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 500 kCAL
Protein: 12 g
Fett: 38 g

KATEGORIEN:

Gebratener Reis, Fisch, Festlich, Proteinreich, 15 - 30 MIN, Curryreis

WEITERE REZEPTE



Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück



Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück



Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/wuerziger-fisch-mit-mango-chutney*