

Würziger Fisch mit Mango-Chutney  
REZEPT

## Würziger Fisch mit Mango-Chutney



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min

ZUTATEN

13 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

## 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. 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. 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. 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. 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. 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

[MEHR DETAILS](#)



## **Gebratener Lachs mit Fenchel und Orangen**

Zubereitungszeit

22 Min

Zutaten

8 Stück

[MEHR DETAILS](#)



## **Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée**

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück

[MEHR DETAILS](#)

---

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