

Red Snapper mit Avocado auf Macadamia Sauce

WM 2014 Australien

Zutaten für 10 Personen

1,8 kg Red Snapper Filets.

20 g Würzmischung für Fisch (Salz, Pfeffer weiß, Limonenschale, gerieben.)

50 ml Rapsöl

0,1 kg Paprika, bunt, gewürfelt

50 g Butter

0,5 kg Avocado frisch, gewürfelt

0,4 l Tomatenmus aus Dose

50 g Macadamia Nüsse, gehackt

0,1 kg Rucola

20 ml Sesamöl,

Salz, Pfeffer, Zitrone, Essig

Zubereitung:

1. Der Red Snapper mit der eigenen Würzmischung für Fisch würzen und im Rapsöl überwiegend auf der Hautseite braten, aus der Pfanne nehmen und heiß stellen.
2. Im Bratenansatz die bunten Paprikawürfel mit Butter anschwemmen dann, die Avocadowürfel dazugeben und alles kurz glacieren lassen.
3. Das Tomatenmus dazugeben, einmal aufkochen und mit gehackten Macadamia Nüssen abrunden.
4. Den Rucola mit Sesamöl und den Gewürzen marinieren.
5. Den Gebratenen Red Snapper mit der Hautseite nach oben, auf der Avocado -Macadamia - Sauce anrichten, garniert mit etwas Rucola.



Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung

Andere Fischarten (handelsübliche) verwenden.

Dazu serviert man:

Süßkartoffelgratin oder Wedgeskartoffeln.

Tipp:

Anstatt Rucola kann man auch Seetang nehmen.



Küchentipp

Der Fisch rechtzeitig bei Ihrem Fischhändler vorbestellen.

Seetang gibt es auch beim Fischhändler ist aber nicht jeder Mann Sache.



Tipp zur Gartechnik

Den Fisch auf der Haut kross anbraten, wenden und fertig ziehen lassen.

Red Snapper bleibt dadurch saftig.

Diät-Eignung

Vollkost

Reduktionskost (die Sauce ohne Butter dafür Margarine, weniger Avocado, keine Macadamia sind zu Fett.)

Fettstoffwechselstörung (die Sauce ohne Butter dafür Margarine, weniger Avocado, keine Macadamia sind zu Fett.)

Diabetes mellitus (ohne Macadamia Nüsse)

Purinarme Kost (Fisch nur 80 Gramm)