



Ihr Fachgeschäft für Fischspezialitäten
seit 1982 in Holzkirchen und Umgebung

Telefon: 08024 - 7904
Mobil: 0157 741 098 79

REZEPTSAMMLUNG

Red Snapper auf jungem Spinat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 40g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 750g junger Spinat
- 1 Chilischote
- 6 EL Sojasauce
- 1-2 EL Honig
- Saft u. Schale 1 Limette
- 600g Snapperfilet
- 2 EL Öl
- 2 Tl. schwarzer Sesam

So wird's gemacht:

- 1. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Spinat putzen, waschen. Chilischote entkernen und fein hacken. Sojasauce, Honig, abgerieb. Limettenschale, Limettensaft und Chilischote verrühren.*
- 2. El. Öl erhitzen, die Hälfte Knoblauch und Ingwer sowie die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zufügen und darin 3-4 min dünsten.*
- 3. Inzwischen das Snapperfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Port. Stücke schneiden. Restliches Öl erhitzen. Fischfilet salzen und im heißen Öl zusammen mit dem restlichen Ingwer und Knoblauch rundherum ca. 5 min. braten. Danach die Filets mit dem Sesam bestreuen und anschließend mit der Soja Honigsauce beträufeln.*
- 4. Den Spinat auf 4 Teller verteilen und die Fischfilets jeweils darauf anrichten. Dazu Basmati- Reis servieren.*

Guten Appetit!!