

Tandoori Fisch mit Chili und Fenchel

Hauptspeise

Fischgerichte

Zubereitung

Zuerst alle Zutaten für die Marinade verrühren und beiseite stellen. Die Fisch-Filets waschen, trocknen und mit der Marinade einreiben. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Filets aus der Marinade nehmen und in eine feuerfeste und eingefettete Form legen. Bei 165 °C (Umluft) für ca. 20-25 Minuten backen. Währenddessen Zwiebeln und Fenchelknolle in Streifen schneiden und in Öl braun anbraten und salzen. Den Fisch anschließend mit Fenchelgrün, dem Gemüse und fein geschnittenen Zitronenscheiben anrichten.

Genuss-Tipp: Minze bringt eine frische Note ins Gericht. Mit Reis oder Couscous servieren!

Gewürz ABC: Minze kommt aus England. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit Salbei, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran und Oregano verwandt.



Zutaten

****Zutaten für 2 Personen****

2 Filets vom Zander

2 kleine Zwiebeln

1/2 Fenchelknolle mit -Grün

2 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

Salz

****Marinade****

175 g Naturjoghurt

1 EL Kotányi Chili granuliert

1/2 EL Kotányi Paprika edelsüß

1 EL Kotányi Cumin gemahlen

1/2 EL Kotányi Fenchel ganz (etwas im Mörser zerstoßen)

2 EL Sonnenblumenöl

1/4 EL Salz