



hr1-DOLCE VITA

Reiner Neidhart

Überbackener Steinbeißer mit farbigem Mangold, Granatapfel und Mango

ZUTATEN

Überbackener Steinbeißer:

4 Steinbeißerfilets a 120 g
4 Riesengarnelen
2 EL Rapsöl
180 g Schmand
2 Eigelb
1 EL helles Paniermehl
Salz, Pfeffer

Mangold:

3 Köpfe farbiger Mangold
1 Schalotte
3 EL Rapsöl
1 TL feingeraspelter Ingwer
4 EL Sojasauce
1 EL Passionsfruchtessig
1 EL Honig
½ TL Curry
4 EL Rapsöl
1 TL schwarzer gerösteter Sesam
Salz, Pfeffer

½ Granatapfel

½ Mango

ZUBEREITUNG

Überbackener Steinbeißer:

Steinbeißer würzen.

Schmand, Eigelb und Paniermehl zusammenrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf die gewürzten Fischfilets streichen. Fischfilets auf ein mit Backfolie ausgelegtes Blech setzen und im Ofen bei 180°C ca. 15 Minuten garen.

Die Garnelen würzen und in Rapsöl anbraten. Dann im Ofen bei 180°C ca. 4 Minuten fertig garen.

Farbiger Mangold mit Granatapfel und Mango:

Den Mangold in gleichgroße Stücke schneiden, mit der in Würfel geschnittenen Schalotte und dem Ingwer im Rapsöl glasig dünsten.

Aus den anderen Zutaten eine Marinade herstellen und diese zum Mangold geben. Die Granatapfelkerne und die in Würfel geschnittene Mango unterheben und zum Fisch servieren.