Wolfsbarsch-Filet, Avocado-Mango-Salsa, Garnelen

Für zwei Personen

Für den Wolfsbarsch:		
2 Wolfsbarschfilets	2 EL Olivenöl	Salz
Für die Avocado-Mango-Salsa:		
1 mittelreife Mango	1 mittelreife Avocado	5 Cherrytomaten
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	1 Bund Koriander
Für das Dressing:		
1 rote, m.-scharfe Chilischote	1 Knoblauchzehe	2 Limetten, Saft
30 g brauner Zucker	Salz	Pfeffer
Für die Garnelen:		
6 Black-Tiger-Garnelen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saf, Abrieb
50 g Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer
Für die Garnitur:		
25 g Rucola	25 g Granatapfelkerne	

Für den Wolfsbarsch:
Die Wolfsbarschfilets auf Gräten prüfen, Hautseite einschneiden und mit Olivenöl bestreichen, danach beidseitig salzen und mit der Hautseite in der Grillpfanne grillen.
Für die Avocado-Mango-Salsa:
Avocado und Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Mit Zitrone beträufeln und verrühren. Tomaten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und ebenfalls untermengen. Salsa kühl stellen. Koriander samt Stielen fein hacken und vor dem Anrichten unter die Salsa heben.
Für das Dressing:
Chilischote schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.
Limettensaft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken. Das Dressing mit der Avocado-Mango-Salsa vermengen.
Für die Garnelen:
Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und andrücken.
Knoblauch und Garnelen in die Pfanne geben 2 Minuten anbraten.
Butter dazu geben und die Garnelen darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zitrone auspressen, Zitronenschale abreiben und beides über die Garnelen geben.
Für die Garnitur:
Rucola waschen und mit den Granatapfelkernen als Garnitur verwenden.

Margitta Kröger am 10. Juni 2025