

Grillrezepte

Gegrillte Mahi Mahi - Goldmakrele

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: BBQ, Fisch, Sonstiges, Makrele, Salzwasser, Soße, Exotisch,

ZUTATEN FÜR DIE MAHI-MAHI

4 Stück Frischer Mahi-Mahi - (Goldmakrele oder Makrele) B 180

ZUTATEN FÜR LIMONENBLATT-MANGOCHUTNEY

2	Limonenblätter	2	Ganze Sternanis
1	Mango	5	Grüne Kardamon
200 ml	Chinesischer Reissessig	200 g	Weißer Zucker
1/2	Bananen-Chili	5	Nelken
1/2	Zwiebel	20 ml	Leichtes Olivenöl
1/2	Zimtstange		Salz zum Abschmecken

ZUTATEN FÜR COUSCOUS

250 g	Couscous	40 g	Sonnengetrocknete Tomaten
100 g	Butter	20 g	Schwarze Oliven
60 ml	Fischfond	10 g	Dill
	Ein paar Safran-Stempel		Salz und schwarzer Pfeffer
10 ml	Leichtes Oliven-Öl		- zum Abschmecken

ZUTATEN FÜR KORIANDER-ÖL

100 g	Koriander		Salz und schwarzer Pfeffer
80 ml	Kürbiskernöl		- zum Abschmecken

Die Korianderblüten werden vom Stängel getrennt und in kochendem Wasser blanchiert. Nach fünf Sekunden sind die Blätter fertig und werden im Eiswasser gekühlt. Gut abtropfen lassen und in einem sauberen Tuch trocken pressen. Mit einem Zauberstab fein pürieren und Öl dazugeben. Die Mangos werden geschält und in dicke Würfel geschnitten. Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und frittieren sie leicht das in feine Streifen geschnittene Limonenblatt. Jetzt wird der Zucker dazu gegeben und mit den Gewürzen langsam karamellisiert. Wenn der Zucker anfängt braun zu werden, geben Sie bitte den Reissessig dazu. Lassen sie dieses jetzt wieder bis zu einem Sirup reduzieren.

Geben Sie die Zwiebeln, Chili und Mango dazu. Nach ein bis zwei Stunden sollte das Chutney fertig eingekocht sein und kaum noch Flüssigkeit haben. Das Couscous für nur fünf bis zehn Sekunden im Safran-Wasser mit Öl kochen. Sofort danach unter fließendem kalten Wasser abspülen. Danach werden die fein gehackten Tomaten, Oliven und der Dill in Butter angeschwitzt. Der Fischfond wird dann dazu gegeben und für zwei bis drei Minuten eingekocht. Nun wird das Couscous dazu gegeben und abgeschmeckt. Die Mahi-Mahi circa zwei bis drei Minuten auf jeder Seite grillen.

Alles auf einem Teller anrichten und mit frischem Koriander garnieren.