

Seeteufel-Filet mit Papaya-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

2 Seeteufelfilets, à 150 g	1 Papaya	75 g Zuckerschoten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
1 Knolle Ingwer	1/4 Bund Koriander	4 EL Sesamöl
5 EL Limonen-Olivenöl	2 EL helle Sojasoße	2 EL Weißweinessig
1 EL Ahornsirup	Ghee, Salz, Pfeffer	

Die Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und ebenfalls würfeln. Alles mit der Hälfte des Sesamöls, drei Esslöffeln Limonenöl und der Sojasoße vermengen, über den Fisch geben und kurz ziehen lassen. Die Papaya schälen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Die zweite Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Chilischote entkernen und würfeln. Nur die Hälfte von der Chilischote wird verwendet. Den Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, halbieren und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Zuckerschoten mit der Papaya, dem Ingwer, Knoblauch und Chili vermengen. Den Koriander fein hacken. Aus dem restlichen Sesamöl, Ahornsirup, Weißweinessig, Limonenöl, einer Prise Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben. Den Koriander untermengen. Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten. Den Salat auf Tellern anrichten, den Fisch obenauf geben und servieren.

Bettina Gaumitz am 23. Oktober 2012