

Ceviche mit Mango, Petersilie und Brot-Chips

Für zwei Personen

150 g Fischfilet	$\frac{1}{2}$ flaches Sauerteigbrot	1 Mango
1 Avocado	2 Limetten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 rote Chilischote	3 - 4 EL Olivenöl	Rucola, Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Die Limetten halbieren und auspressen. Einen Topf mit Wasser und etwas Limettensaft zum Kochen bringen und das Fischfilet darin zwei bis drei Minuten kochen, allerdings auf keinen Fall weich kochen. Den Fisch in eine Schale geben und abkühlen lassen. Die Zwiebel abziehen, in sehr dünne Ringe schneiden und in einer Schüssel mit dem Saft einer Limette beträufeln. Das Ganze etwas salzen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die Mango und die Avocado von der Schale und dem Kern befreien und klein schneiden. Anschließend den restlichen Limettensaft, die Mango- und die Avocadostücke mit dem Olivenöl vermengen und dazugeben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Den Fisch in eine größere Schüssel geben. Das Ganze mit dem Zwiebel-Mango-Saft-Gemisch vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen und auspressen. Anschließend das Ganze mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und dem Chili abschmecken und alles gut miteinander vermengen. Die Petersilie und den Koriander abzupfen, klein hacken und ebenfalls unterheben. Das Brot in dünne Scheiben schneiden und im Ofen knusprig bräunen. Den restlichen Knoblauch abziehen. Danach je nach Geschmack die Knoblauchzehe auf den Brotchips leicht verreiben. Den Rucola waschen und trocken tupfen. Das Ceviche mit der Mango und der Petersilie und die selbstgemachten Brotchips auf Tellern anrichten, mit dem Rucola garnieren und servieren.

Cornelius Wiegmann am 28. Januar 2014