

# Kabeljau-Filet auf Shiitake-Zucchini-Mango-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Kabeljau:**

2 Kabeljaufilets à 120 g     $\frac{1}{2}$  TL neutrales Öl    Olivenöl  
mildes Chilisalz

**Für den Salat:**

3 Shiitake                             $\frac{1}{2}$  Zucchini                             $\frac{1}{2}$  reife Mango  
1 Zitrone                                1 Knoblauchzehe                    2 cm Ingwer  
2 EL Limoncello                        2 Zweige Rosmarin                2 EL mildes Olivenöl  
Öl    mildes Chilisalz

**Für die Garnitur:**

1 EL Ajvar                                2 TL Pistazien                        1 Zweig Rosmarin

**Für den Kabeljau:**

Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Kabeljaufilets waschen, trockentupfen und in der Pfanne zunächst auf der Hautseite langsam braten, dann wenden und von der anderen Seite fertig garen. Vor dem Servieren Fisch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Chilisalz würzen. Um festzustellen, wann der perfekte Zeitpunkt ist, den Fisch in der Pfanne zu wenden, legen Sie einfach Ihren kleinen Finger auf das Fischfilet in der Pfanne. Sobald sich der Fisch etwas warm anfühlt, können Sie ihn umdrehen und sanft von der anderen Seite fertig garen.

**Für den Salat:**

Zucchini waschen, trockentupfen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini darin einige Minuten anbraten, dann wenden. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch, Ingwer und Rosmarin zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Angebratene Zucchinischeiben aus der Pfanne nehmen und auf einen vorgewärmten Teller legen. Shiitake putzen und halbieren. Zu den Aromaten in die Pfanne geben, etwas Öl hinzugeben und ebenfalls anbraten. Anschließend zu den Zucchinischeiben auf den Teller geben.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Dann die Zitrone halbieren und 1 EL Saft auspressen.

Zitronenabrieb und -saft, etwas Wasser, 2 EL Olivenöl und Limoncello verrühren und mit Chilisalz abschmecken. Marinade über die Zucchini und Shiitake geben.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, dann in Spalten schneiden und ebenfalls auf dem Teller verteilen.

**Für die Garnitur:**

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin, Pistazien und Ajvar zum Dekorieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 06. August 2020