

Gebratene Lachsforelle mit Mango

Für 4 Personen:

4 Lachsforellen-Filets	1 TL Olivenöl	1 TL Rapsöl
1 Mango	2 Zweige frische Minze	Salz, Pfeffer
25 g Butter	1 rote Chili	

Mango schälen und entkernen, Fruchtfleisch kleinschneiden. Minze ebenfalls kleinschneiden. Oliven- und Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, die Fischfilets hineinlegen, etwas andrücken und anbraten. Mangostücke hinzugeben. Dann erst den Fisch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und die Minze dazugeben.

Wer mag, gib zum Schluss noch etwas Butter in die Pfanne.

Fisch und Mango auf Teller geben und nach Geschmack mit klein geschnittener Chili bestreut servieren.

Rainer Sass am 02. Oktober 2022