

Fisch mit Früchten

Für 4 Portionen:

400 g filetierter Weißfisch 3 Limetten oder Zitronen 3 TL Salz

Marinade:

1 Bio-Limette	3 EL Olivenöler	Rapsöl
1 EL süßer Senf	1 TL Honig	Salz, etwas Chili
2 Nektarinen	2 Frühlingszwiebeln	Friseesalat

Die von Gräten befreiten Fischfilets in eine flache Schüssel legen. Salzen, pfeffern, mit dem Saft von drei Limetten (ersatzweise Zitronen) begießen. Für zwei bis drei Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Zwischendurch wenden.

Eine Marinade aus dem Saft einer Limette, etwas geriebener Limettenschale, Öl, Senf, Honig, Salz und Chili anrühren. Nektarinen in Scheiben oder Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe, beides in die Marinade geben.

Den Friseesalat waschen und eine flache Servierschüssel mit den Salatblättern auslegen. Die marinierten Fischfilets aus dem Sud nehmen, in dünne, etwa 2 mal 4 Zentimeter große Streifen schräg schneiden, auf dem Salat anrichten und mit der Marinade bedecken. Servieren Sie das Gericht mit frischem Weißbrot.

Tipps:

Für Ceviche (sprich: Sewitsche) bestens geeignet sind fettarme feine Weißfische wie Dorade, Loup de Mer, Seehecht, Forelle. Sie können auch Tiefkühlfish nehmen.

Durch das Marinieren, das Säuern in Limetten- oder Zitronensaft, wird das Eiweiß des Fisches zersetzt. Er wird gewissermaßen kalt gegart und wird dabei fest und weiß, bleibt aber zart und aromatisch. Die notwendige Dauer des Marinierens ist unterschiedlich: Zarte Forellenfilets brauchen weniger Zeit als festere Seefische.

Marinieren hemmt das Bakterienwachstum. Frisch zubereitet darf Ceviche daher einige Zeit auf dem Büffet stehen.

Ceviche lässt sich variieren: Statt Nektarinen schmecken auch Mango oder Äpfel. Herzhafter wird es mit Avocado, Tomaten, Zwiebeln. Reizvoll sind exotische Variationen mit Koriander und Ingwer.

test Juli 2008