



# Gebratene Zürichsee-Felchenfilets im Kokosmantel an einer erfrischenden «Mango-Koriander-Salsa»

## Zutaten für 4 Personen

### Salsa

(kann auch im voraus vorbereitet werden)

- 2 Mangos
- 1/2 Zwiebel
- 1 Tomate
- 2 EL frischen Koriander
- 1 EL brauner Zucker, fein
- 2 Limetten resp. Limettensaft
- 1/2–1 Chilischote

### Felchenfilets

- 800 g frische Felchenfilets
- 150 g Kokosnussflocken
- 1 Zitrone resp. Zitronensaft
- 1/2 dl Erdnussöl
- 2–3 Spritzer Sesamöl
- Salz



Foto: Hans Jörg Hämmerle

### Zubereitung Salsa

Mangos schälen, Stein waagrecht heraus-schneiden und Fruchtfleisch in 5 mm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, in 5 mm grosse Würfel schneiden und 2 Minuten unter kaltem Wasser abspülen (reduziert Schärfe). Tomate häuten\*, entkernen und ebenfalls würfeln. Chili halbieren und entkernen. Häutchen heraus-schneiden und fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen. Mit Zucker, Limettensaft und Chili nach eigenem Gutdünken abschmecken. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen damit sich der volle Geschmack entfalten kann. Fein gehackten Koriander kurz vor dem Servieren begeben.

### Zubereitung Felchenfilets

Fisch mit Salz und Zitronensaft würzen, ca. 5 Minuten ziehen lassen, danach in Kokosnussflocken wenden und leicht andrücken. Erdnuss- und Sesamöl in beschichteter Pfanne erhitzen und Filets beidseitig – zuerst mit der Hautseite nach oben – goldbraun braten. Als Beilage eignet sich Basmati-Reis vorzüglich.

\* Haut oben kreuzweise einschneiden, Tomate kurz in heisses Wasser tauchen, dann kann die Haut problemlos abgezogen werden.