

Fischspieße mit pikanter Senfsoße



Zutaten für 1 Portion

- 120 g frisches Fischfilet
(z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch)
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Schaschlikspieße

Für die Soße:

- 50 g Joghurt (entspr. EP)
- 2 Tomaten (alternativ: rote Paprika)
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Senfmehl
- 1 kl. Stck frischer Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1/2 TL Senf
- Salz
- 1 Stiel frisches Kerbelgrün (für die Dekoration)

Zubereitung

Fischfilet waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Limette heiß abwaschen und in Scheiben

schneiden. Beides abwechselnd auf Spieße stecken und zur Seite stellen.

Tomaten putzen, kreuzweise einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, Haut abziehen und vierteln. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Stifte schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebel, Ingwer, Kurkuma, Kümmel, Paprikapulver und Cayennepfeffer einstreuen. Bei geringer Hitze ca. fünf Minuten anrösten. Senf, Joghurt und Tomatenviertel zugeben und weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren braten, bis eine hellbraune Paste entsteht. 200 ml Wasser angießen.

Senfmehl mit sechs Esslöffel Wasser verrühren. Senfmischung durchsieben, die Flüssigkeit zusammen mit den Süßkartoffelstiften zur Soße geben und fünf Minuten garen. Mit Salz würzen. Fischspieße in die Sauce legen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

Alles auf einer Platte anrichten. Nach Wunsch mit Kerbelblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

