

Red Snapper Filet

An Pfirsich-Chilisauce mit buntem Gemüse und Basmatireis



Zubereitung

Die Red Snapper-Filets mit Salz und etwas Zitrone würzen. Diese nun von beiden Seiten braten. Man kann sie auch gerne in der Pfanne nur anbraten und im Ofen langsam gar ziehen lassen.

Für die Sauce die Pfirsiche mit Zitronensaft und Wasser mixen. Dies nun aufköcheln lassen und mit der Chilisauce und der Sahne verfeinern. Die Sauce abschmecken. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas Milch hinzu geben. Es eignen sich hier auch sehr gut Dosenpfirsiche.

Das Gemüse klein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Mit Salz, Knoblauch und den Kräutern würzen. Das Gemüse nicht zu lange braten, da es ja noch knackig sein sollte!

Den Basmatireis laut Verpackung kochen und mit Salz würzen. Den Reis anrichten und den Fisch darauf geben. Das Gemüse um den Reis anrichten und die Sauce dazu geben.

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Red Snapper Filet
- 240 g Pfirsich
- 50 g Chilisauce süß-scharf
- 2 g Zitronensaft
- 30 g Schlagobers
- 80 ml Wasser
- 200 g Basmatireis roh
- 160 g Paprika
- 160 g Zucchini
- 160 g Lauch
- 80 g Stangensellerie
- 12 g Italienische Kräuter
- 8 g Knoblauch
- 4 g Olivenöl