



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 45 Min. Kühlzeit

pro Portion: 1481 kJ, 354 kcal, 44,3 g Kohlenhydrate, 24,9 g Eiweiß, 10 g Fett, 43 mg Cholesterin, 5,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

spicy

Zubereitung

Ceviche ist magisch und voll angesagt. Das Rezept stammt aus Lateinamerika und erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Der rohe Fischsalat wird in Limettensaft mariniert und auf diese Weise kalt gegart. Du schneidest dafür frischen Weißfisch in Würfel, lässt sie im Limettensud ziehen und gibst nach Belieben Zwiebeln, Paprika, Chili und Koriander dazu. Abgeschmeckt wird mit Salz und Pfeffer. Zu diesem leicht säuerlichen Gericht schmeckt ein köstlich fruchtiger Avocado-Mango-Tatar. Mit dieser Kombi zauberst du sämtliche Premium Flavours auf einen Teller und kannst deine Freunde so richtig beeindrucken. Viel Spaß dabei!

Step 1:

Zuerst den Fisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Schneide den Fisch in mundgerechte Würfel und entferne, wenn nötig, Gräten oder Fischhaut. Gib den Fisch in eine Glasschale und gieße 75 ml des Limettensafts darüber, so dass der Fisch komplett bedeckt ist. Die Schale abdecken und für mindestens 45 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In dieser Zeit sollte der Fisch seine Farbe ändern und ganz weiß werden.

Step 2:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Im Anschluss die Avocado in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Die Mango ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und mit der Avocado vermengen. Gib etwas Limettensaft und eine Prise Salz dazu und stelle den Tatar zur Seite.

Step 3:

Nun die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln in einer Schale mit sehr kaltem Wasser übergießen und stehen lassen. So wird der intensive Zwiebelgeschmack etwas neutralisiert. Schneide die Paprika in kleine Würfel, die Chili in feine Streifen und hacke den Koriander fein.

Step 4:

Nachdem der Fisch gut durchgezogen ist, nimmst du ihn aus der Marinade und vermengst ihn mit Zwiebeln, Paprika, Chili und Koriander. Im Anschluss mit weißem Pfeffer und etwas Salz würzen. Auf einem Teller richtest du den Avocado-Mango-Tatar mit Hilfe eines Dessertrings an und gibst die Ceviche daneben. Träufle zuletzt noch etwas vom Limettensaft über die Ceviche und garniere den Teller nach Belieben mit Koriander. Die Ceviche hält sich maximal 48 Stunden im Kühlschrank, sollte jedoch, besonders im Sommer, zügig verzehrt werden.

Zutaten

250 g	sehr frischer weißer Fisch (Kabeljau, Seelachsfilet, Dorade)
150 ml	Limettensaft
1	Avocado
1	Mango
1	rote Zwiebel
1	halbe rote Paprika
1	halbe rote Chilischote
3 Zweige	Koriander
	Salz
	weißer Pfeffer, frisch gemahlen