

MARINIERTER DORSCH MIT AVOCADO-KORIANDER-SALSA



Vorspeise für 4 Personen

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + ca. 2 Stunden ziehen lassen
 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

½ grüne Chili
1 Zwiebel
5-6 Limetten
400 g Dorschfilets ohne Haut
4 EL Olivenöl
Salz
1 Bund Koriander
½ Avocado
½ Tomate

1 Chili entkernen. Mit der Zwiebel fein hacken. Limetten auf der Arbeitsfläche rollen, bis sie etwas weicher sind, Früchte halbieren und auspressen. Fisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Fisch- Fruchtsaft-Mischung ca. 2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Fischwürfel mit allen Zutaten aus der Marinade heben. Olivenöl darüber träufeln. Mit Salz abschmecken. Koriander grob hacken. Avocado aus der Schale lösen und in Würfelchen schneiden. Beides mit 1-2 EL Marinadenflüssigkeit mischen. Fisch mit Zutaten in Gläser verteilen. Avocado-Koriander- Mischung darüber verteilen. Tomate entkernen, in Schnitze schneiden und als Garnitur darauf legen.

TIPP Der Fisch bleibt bei diesem Gericht nicht roh. Durch das Marinieren in der Säure der Limetten reagiert das Eiweiss im Fisch ähnlich wie beim Kochen.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2008 auf Seite 35

Nährwerte Pro Person ca.

Kalorien: 830 kJ / 200 Kcal
Fett: 12 g

Eiweiss: 19 g
Kohlenhydrate: 3 g