



Seelachs mit herzhafter Piri-Piri Sauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

4 Seelachs-Filets von Escal

10 Tomaten

1 rote Peperoni

1 TL Paprikapulver

1 TL Korianderpulver

3 Knoblauchzehen

Saft einer Limette

15 cl natives Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Peperoni in feine Stücke und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
2. Knoblauchzehen ausdrücken. Olivenöl mit Peperoni, Tomaten, Paprikapulver, Knoblauch, Saft der halben Limette, Korianderpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Fischfilets nach Packungsanweisung auftauen. Zubereitete Piri-Piri Sauce darüber verteilen und das Ganze 15 Minuten bis 12 Stunden einwirken lassen.
4. Anschließend die Fischfilets 3-4 Minuten von jeder Seite anbraten. (Alternativ können sie auch gegrillt werden).
5. Fischfilets mit der noch übrigen Piri-Piri Sauce und Nudeln servieren.