

# Schwertfisch-Röllchen mit Moqueca-Reis und Mango

## Für zwei Personen

### Für die Fisch-Röllchen:

4 Schwertfischfilets à 80 g    ½ Zitrone, Abrieb    4 EL trockener Weißwein  
2 Lorbeerblätter    Olivenöl    Salz, Pfeffer

### Für den Reis:

150 g Basmati    1 große Fleischtomate    1 gelbe Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote    1 gelbe Chilischote    1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen    1 EL Pinienkerne    100 ml Kokosmilch  
1 EL rotes Palmöl    1 EL Tomatenmark    1 Bund Koriander  
50 ml Sonnenblumenöl    Salz    Pfeffer

### Für die gegrillte Mango:

1 Mango    2 EL Butter    1 EL flüssiger Honig  
2 EL brauner Rum

### Für die Fisch-Röllchen:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zitrone heiß abspülen, Schale reiben und mit Salz vermengen.

Zahnstocher und zwei ca. 50 cm lange Bahnen Alufolie bereitlegen.

Fischfilets mit Zitronensalz, Salz und Pfeffer würzen. Die Filets der Länge nach halbieren, so dass zwei dünnere Filets in Streifenform entstehen.

Jeweils zwei Filetenden miteinander verbinden, sodass ein längerer Streifen entsteht. Die Streifen über sich selbst zusammenrollen und mit Zahnstochern befestigen. Je ein Blatt Alufolie auf einen Teller legen und mit etwas Olivenöl beträufeln damit der Fisch nicht kleben bleibt. Fisch darauf platzieren und mit je einem Esslöffel Olivenöl und zwei Esslöffeln Weißwein beträufeln. Je ein Lorbeerblatt auf den Fisch legen.

Alufolie zu einem Bonbon zusammenrollen, sodass aber ein Spalt oben offenbleibt. Das Ganze im Ofen ca. 10 Minuten garen.

### Für den Reis:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Tomate vierteln, entkernen und würfeln. Paprikas und Chili von Trennhäuten und Kernen befreien und gleichmäßig würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark ebenfalls kurz anbraten. Reis hinzugeben und gut verrühren. Paprika-, Chili- und Tomatenwürfel hinzugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen und köcheln lassen. Palmöl und Kokosmilch hinzugeben und solange kochen bis der Reis cremig ist. Pinienkerne einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Koriander waschen, trockenwedeln, fein schneiden und den Reis damit garnieren.

### Für die gegrillte Mango:

Mango schälen, längs am Stein entlang halbieren, Stein entfernen. Die dickere Seite (die gewölbte Seite) der Mango einschneiden. Dabei aber nicht durchschneiden. Honig, Rum und flüssige Butter miteinander verrühren und die Mango damit einpinseln. In einer Grillpfanne fünf Minuten grillen.

Müller Ramos Reusch am 06. November 2024