

## Seeteufel-Spieße auf Mango-Sprossen-Salat

### Für 2 Personen

4 Seeteufelmedaillons, a 70 g	1 Mango, reif	1 Stange Zitronengras
1 Zwiebel, klein	150 g Sojasprossen	1 Zehe Knoblauch
1 Schote Chili, rot	1 Ingwer	0,5 TL Koriander, gemahlen
0,5 EL Sojasoße, hell	1 Limette, unbehandelt	1 EL Erdnussöl
3 EL Sesamsamen, weiß	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und mit den Sojasprossen in einem halben Esslöffel Erdnussöl anschwitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und eine Hälfte hineinpressen. Den Ingwer schälen und einen Esslöffel davon klein hacken. Die Chilischote klein schneiden und eine Hälfte zusammen mit dem Koriander und dem Ingwer hinzufügen. Das Ganze salzen und pfeffern und mit der Sojasoße ablöschen. Die Mango schälen, halbieren, würfeln und hinzufügen. Die Limettenschale abreiben, halbieren und anschließend eine Hälfte auspressen. Den Limettenabrieb und einen Esslöffel Limettensaft hinzufügen und abschmecken. Das Zitronengras der Länge nach teilen. Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen auf die Zitronengrasstangen spießen, salzen, pfeffern und in den Sesamsamen wenden. Anschließend das restliche Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischspieße auf jeder Seite vier Minuten braten.

Herminio Eschle am 29. September 2009