

## Lachsforelle gebraten mit Mango

4 Lachsforellen-Filets	1 TL Olivenöl	1 TL Rapsöl
1 Mango	2 Zweige Minze	Salz
Pfeffer	25 g Butter	1 rote Chili

Mango schälen und entkernen, Fruchtfleisch klein schneiden. Minze ebenfalls klein schneiden. Oliven- und Rapsöl in eine beschichtete Pfanne geben, die Fischfilets hineinlegen, etwas andrücken und anbraten. Mangostücke hinzugeben. Dann erst den Fisch wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und die Minze dazugeben. Wer mag, gib zum Schluss noch etwas Butter in die Fisch und Mango auf Teller geben und nach Geschmack mit klein geschnittener Chili bestreut servieren.

Rainer Sass am 07. Juli 2024