

## LECKERES FÜR DIE FASTENZEIT:

# Wolfsbarschfilets mit Garnelen Avocado-Mangosalsa

### Zutaten für 4 Personen

800 g Wolfsbarschfilet  
200 g Riesengarnelen  
4 Lauchzwiebeln  
2 Chilischoten, rot  
1 Knoblauchzehe  
1 Avocado

½ Mango, reif aber fest  
2 Limetten  
Salz  
3 EL Olivenöl  
Blattpetersilie

### Zubereitung

Salsa: Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren und Samen herausschaben. Die Scheidewände nicht entfernen, damit die Salsa etwas schärfer wird. Schote quer in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe ganz fein würfeln. Avocado schälen, halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Halbe Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Alle Zutaten in große Schüssel geben und gut vermischen. Mit restlichen Limettensaft und etwas Salz würzen. 15-30 Minuten ruhen lassen, hin und wieder wenden.

Fisch: Wolfsbarschfilets und Garnelen mit Zitronensaft und etwas Fleur de Sel (oder Jodsalz) würzen. Auf der Hautseite kurz anbraten. Nach einer Minute wenden und die Garnelen zugeben, den Fisch fertig garen.

Die Salsa in der Mitte des Tellers anrichten und die Filetstücke anlegen. Den Bratensaft des Fisches mit etwas Limettensaft und grob geschnittener Blattpetersilie über die Fischstücke geben.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker  
Hecker's Fischkontor