

Informationsbüro

Australische Macadamias



Gegrillter Saibling mit Macadamiafüllung im Bananenblatt

Für 4 Saiblinge:

4	Saiblinge (ca. 300 g)	1 TL	Kumin
150 g	australische Macadamianüsse	½ TL	Zimt
2	Chilischoten	1 TL	Salz
1	Bio-Limette	250 ml	Kokosmilch
1	Bund Koriander	1	Bio Limette
4	kleine Bananenblätter	1 EL	Rohrzucker
2	Zwiebeln	150 g	gem. Babysalat
100 g	Möhren	3	Pink Grapefruit
2 EL	Öl	5 EL	Mangosauce
1	Sternanis	2 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkuma		Salz
1 TL	Curry		Chili

Zubereitung

Saiblinge waschen und mit dem Haushaltstuch abtrocknen. Macadamianüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Chilischoten entkernen und fein hacken. Limette in feine Scheiben schneiden. Koriander waschen, von den Stielen zupfen und fein schneiden. Die Hälfte der Macadamianüsse und des Chilis und den ganzen Koriander mischen. Die Saiblinge mit der Macadamiamasse füllen. Mit Limettenscheiben belegen.

Saiblinge jeweils in Bananenblätter wickeln und mit einem Band fest zubinden.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Möhre schälen und ebenfalls fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und restlichen Chili darin glasig dünsten. Sternanis, Kurkuma, Curry, Kumin, Zimt und Salz zufügen. Kurz weiterdünsten und mit Kokosmilch ablöschen. Rohrzucker, abgeriebene Limettenschale und Limettensaft zufügen. Ca. 10 Minuten dünsten.

Babysalat waschen und trocken schleudern oder auf einem Sieb abtrocknen lassen. Grapefruitschale dick abschälen, so dass die weiße Haut dabei entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten schneiden, den Saft dabei auffangen. Filets zu dem Salat geben. Grapefruitsaft, Mangosauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Saiblinge auf dem heißen Grill rundherum ca. ca. 12-15 Minuten grillen. Dressing über den Grapefruitsalat geben und vorsichtig mischen. Mit restlichen Macadamianüssen bestreuen. Salat und Sauce zum Fisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse