

Informationsbüro Australische Macadamias



Schwertfisch mit grünem Spargel und Mango

Zutaten für 4 Portionen:

- 80 g Australische Macadamianüsse
- 1 kg grüner Spargel
- 1 große reife Mango
- 2 unbehandelte Limetten, Saft und Schale
- 1 Orange
- Cayennepfeffer
- Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 2 TL rosa Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 4 Scheiben Schwertfisch oder Thunfisch à 150 g



Zubereitung:

Macadamianüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Spargel waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach halbieren. Mango schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. 1 Limette in dünne Scheiben schneiden. 1 Limette mit einem Julienneschneider dünn abschälen oder die Schale abreiben. Limette und Orange auspressen und die Hälfte des Saftes mit Cayennepfeffer, Salz und braunem Zucker abschmecken. Jeweils 1 TL rosa Pfeffer und Limettenschale zufügen und mit der Mango mischen.

Spargel in einer beschichteten großen Pfanne in 2 EL Öl 5 Minuten rundherum kräftig anbraten. Mit Salz würzen, herausnehmen und warm stellen.

1 EL Öl in die Pfanne geben und den Schwertfisch im Bratfett mit den Limettenscheiben rundherum ca. 3-4 Minuten braten. Mit Macadamianüssen, den restlichen Limettenscheiben, Salz und rosa Pfeffer bestreuen und mit dem restlichen Saft beträufeln. Schwertfisch mit dem Spargel und Mangosalat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: 2295 kJ/ 550 Kcal/ E 36 g/ F 34 g/ KH 21 g

Rezept + Foto:
Australische Macadamias
www.macadamias.de