



# Limandes Filet mit fruchtigem Chutney

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell hergestellt, das hat was!

## Zutaten

- 8 - 12 ausgelöste Limandes Filets, nach Größe, 2 -3 Stück p.P.
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- Für das Frucht Chutney:
- 2 Schalotten in kleinen Würfeln
- 1 Scheibe Ananas in kleinen Würfeln
- 1 kleiner saurer Apfel in kleinen Würfeln
- 100g Mango in kleinen Würfeln
- 1 kleine Stange Frühlingslauch in feinen Ringen
- 1 Tl frischen Ingwer, gerieben
- Etwas Zitronenabrieb
- 1 El geriebenes Weißbrot
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe, geht auch ohne
- Etwas Butter
- Salz, Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Limandes Filets zunächst waschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Leicht Mehlen und ganz kurz in brauner Butter heraus braten, warm stellen.

### Schritt2

Das fruchtigem Chutney:

### **Schritt3**

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in Butter glasig anschwitzen und das gewürfelte Obst und den Ingwer und dazu geben.

### **Schritt4**

Kkurz mit einander angehen lassen, etwas Zitronenabrieb und Curry nach Geschmack dazu geben..

### **Schritt5**

Etwas geriebenes Weißbrot zur Bindung hinzufügen, üppig auf den Limandes Filets verteilen.

### **Schritt6**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt7**

Die Filets mit / auf einer pikanten Currysoße servieren und einen Mandel - Rosinenreis, sowie bunte Blattsalate in einem Orangen-Joghurt Dressing dazu reichen.

### **Schritt8**

Dazu passt ein kühles Glas trockener, deutscher Grauburgunder.

**Rezeptart:** Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/limandes-filet-mit-fruchtigem-chutney/>