

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/>