

Fischknusperli mit Litchi-Chutney

Für 4 Personen

Zutaten

300 g Litchis, in Stücken
1 kleine Dose gehackte Tomaten
(ca. 230 g)
1 Schalotte, fein gehackt
3 EL Weissweinessig
1 EL Rohrzucker
1 /4 TL Sambal Oelek
1 /4 TL Salz
450 g Pangasiusfilet im Knusperteig

Zubereitung

Litchis mit allen Zutaten bis und mit Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Chutney offen bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, auskühlen. Fisch nach Angabe auf der Verpackung zubereiten, mit Chutney servieren.

Energiewert/Person

ca. 771 kJ/184 kcal

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min..

