



# MAHI MAHI FISCH (mit Knoblauch-Zitronen-Marinade) ‡ MOFONGO

Zubereitungszeit:

30 Minuten

### Zutaten Mahi Mahi Fisch für 4 Portionen:

- 4 Mahi Mahi Filets oder Goldmakrele  
pro Person werden ca. 150-180 g gerechnet, der Fisch soll mindestens 1 cm dick sein
- etwas Olivenöl für die Bratpfanne

### Zutaten für die Knoblauch-Marinade:

- 2 EL Butter
- 1 EL Schnittlauch oder Petersilie
- 2 Knoblauchzehen fein zerhacken
- Salz & Pfeffer
- frische Zitrone und etwas Zitronenschale

### Zubereitung:

- alle Zutaten der Marinade vermischen
- Fisch mit einer Küchenrolle trocken reiben
- Fisch marinieren
- Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen, Fisch einlegen und beidseitig braten

### TIPP:

Nachdem der Fisch aus der Pfanne genommen wurde, die in der Pfanne verbleibende Olivenöl-Knoblauch-Mischung ganz kurz erhitzen und vor dem Servieren über den Fisch gießen!

\*\*\*\*\*

### Zutaten für die Beilage „Mofongo“:

- pro Person eine grüne und harte (= unreife) Kochbanane
- 1-2 gepresste Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- Pflanzenöl zum Frittieren

### Zubereitung:

- in einer tiefen Pfanne, Wok oder Fritteuse das Pflanzenöl erhitzen und die in Scheiben geschnittene Banane frittieren, bis sie dunkelgelb sind! Achtung: braun ist schon zuviel! Auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- Die frittierte Banane in eine Küchenmaschine geben, einen EL Olivenöl und die gepresste Knoblauchzehe beifügen und zu einem Brei mixen.

### TIPPS:

- Wenn die Konsistenz in der Küchenmaschine noch etwas zu fest sein sollte, dann etwas Olivenöl beifügen.
- Im Originalrezept ist auch eine geriebene frittierte Schweinsschwarte, alternativ Mandeln oder Nüsse, angeführt. Wer das möchte, soll diese Zutaten in die Küchenmaschine beimengen.

\*\*\*\*\*

Ich wünsche allen ein gutes Gelingen und guten Appetit!

\*\*\*\*\*

Mehr Beiträge findet ihr unter <https://www.food-tastic-eats.at>