

Gegrillter Heilbutt auf Mango- Äpfeln mit Sesamsoße

Zutaten (4 Personen)

4 Heilbutt- Medaillons á ca. 100 g

200 g Äpfel

120 g süße Chilisoße

50 g Butter

4 EL Mangomark

150 g Austernsoße

100 g Soja

100 g Sesamkörner

50 g Sesamöl

1 EL Curry

1 EL Korianderpulver

2 EL Honig

4 EL Aceto Balsamico

3 Scheibe(n) Ingwer

Abrieb von 1/2 Limone, unbehandelt

Salz, Öl

Zubereitung

Medaillons vom Heilbutt in einer Grillpfanne mit sehr wenig Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten glasig grillen. In einer Pfanne die Butter braun werden lassen. Apfel fein reiben, mit 1 TL süßer Chilisoße und 1 Prise Salz in der Butter anschwitzen, mit Mangomark ablöschen und einmal aufkochen lassen. Für die Soße Austernsoße, Soja, restliche süße Chilisoße, Sesamkörner, Sesamöl, Curry, Korianderpulver, Honig, Balsamico, Ingwer und Limonen-Abrieb verrühren. Alles zusammen servieren.