

## Tandoori Fisch mit Chili und Fenchel

Hauptspeise

Fischgerichte

### ZUBEREITUNG

Zuerst alle Zutaten für die Marinade verrühren und beiseite stellen. Die Fisch-Filets waschen, trocknen und mit der Marinade einreiben. Mindestens 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Die Filets aus der Marinade nehmen und in eine feuerfeste und eingefettete Form legen. Bei 165 °C (Umluft) für ca. 20-25 Minuten backen. Währenddessen Zwiebeln und Fenchelknolle in Streifen schneiden und in Öl braun anbraten und salzen. Den Fisch anschließend mit Fenchelgrün, dem Gemüse und fein geschnittenen Zitronenscheiben anrichten.

**Genuss-Tipp:** Minze bringt eine frische Note ins Gericht. Mit Reis oder Couscous servieren!

**Gewürz ABC:** Minze kommt aus England. Sie gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit Salbei, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Majoran und Oregano verwandt.



### ZUTATEN

\*\*Zutaten für 2 Personen\*\*

---

2 Filets vom Zander

---

2 kleine Zwiebeln

---

1/2 Fenchelknolle mit - Grün

---

2 EL Olivenöl

---

1/2 Zitrone

---

Salz

---

\*\*Marinade\*\*

---

175 g Naturjoghurt

---

1 EL Kotányi Chili granuliert

---

1/2 EL Kotányi Paprika edelsüß

---

1 EL Kotányi Cumin gemahlen

---

1/2 EL Kotányi Fenchel ganz (etwas im Mörser zerstoßen)

---

2 EL Sonnenblumenöl

---

1/4 EL Salz