



Grillsoßen für
Fisch und Seafood -
Zutaten für 4 Personen



Grillsoßen für Fisch und Seafood - Zutaten für 4 Personen

Petersiliensoße

1 Handvoll Petersilie
1 TL Kapern
2 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
2 EL Pinienkerne
2 EL Crème fraîche
75 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Meersalz

Zubereitung

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zusammen mit den Kapern, den Sardellen, geschälten Knoblauchzehen, Pinienkernen, Olivenöl, Crème fraîche und dem Zitronensaft fein pürieren. Dann mit Meersalz abschmecken.



Currysoße

Chiliflocken aus der Mühle oder 1 frische
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1 EL gelbe Currypaste
200 ml Kokosmilch
6 TL Limettensaft
Salz

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl zusammen mit den Chiliflocken kurz anschwitzen.

Dann die Currypaste einrühren und so lange rühren bis sie aufgelöst ist.

Mit der Kokosmilch ablöschen und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen. Bei Bedarf ein wenig Wasser zufügen.

Mit Salz und Limettensaft abschmecken.



Preiselbeer Dip

200 g Joghurt
2 EL Crème fraîche
1 Msp. Zitronenschale
2 EL Meerrettich Glas
3 EL Preiselbeeren Glas
2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Für den Preiselbeer Dip den Joghurt mit der Crème fraîche, dem Zitronenabrieb und Meerrettich glatt rühren.

Die Preiselbeeren unterziehen und mit Zitronensaft abschmecken.



Mango Dip

- 1 Mango
- 3 cm Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL frisch geschnittenes Koriandergrün
- 2 TL Limettensaft
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Im Mixer zu einem feinen Püree zerkleinern. Den Ingwer fein reiben, die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Den Koriander nach Geschmack fein oder grob hacken. Dann Zucker, Zwiebelwürfel, Koriandergrün und Ingwer mit dem Mangopüree vermengen. Abschließend mit Limettensaft und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!