

# Ceviche-Salat mit Mango

## Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g frisches Dorschfilet
- 3 Limetten
- 4 Portionen Wildkräuter oder kleiner Blattsalat
- 2 Tomaten
- 1 reife Mango
- 100 ml Fischfond
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Crema di Balsamico
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Chilipulver
- 1 Bund Koriander

Das Dorschfilet säubern, in mundgerechte Stücke schneiden und in einen tiefen Teller legen. Die Limetten auspressen und die Filets mit dem Saft begießen. Wenden, bis alle Seiten etwas Säure abbekommen haben. Einen Deckel oder Folie über die Filets geben und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Durch die Säure garen die Filets kalt. Die Fischstücke zwischendurch nach Bedarf einmal wenden.

Den Salat säubern, die Tomaten entkernen und in Streifen schneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette den Fischfond mit Olivenöl und Crema di Balsamico in einen Becher geben und am besten mit einem Stabmixer aufschlagen. Mit Salz, Zucker und Chilipulver pikant abschmecken.

Den Salat auf Tellern verteilen und mit Tomaten- und Mangostreifen sowie Korinderblättern belegen. Den Fisch hinzufügen und zum Schluss alles mit der Vinaigrette beträufeln.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 02.08.2020

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)