

## Winzer-Rezepte aus Übersee

De Bruyn Steenkamp aus Südafrika empfiehlt:

### Fischfilet mit Kokoskruste

& Friesland Chardonnay

#### Zutaten für 2 – 3 Personen

600 g weiße Fischfilets  
1 Limette  
2 Scheiben Toastbrot  
½ Bund frischer Koriander  
(alternativ Petersilie)  
100 g Kokosflocken  
1 EL gehackte Mandeln  
2 EL Butter  
Sonnenblumenöl  
Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



#### Zubereitung

Ofen auf 200° C vorheizen. Fischfilets kalt abspülen, gut trockentupfen und auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. 2 EL Sonnenblumenöl auf dem Boden einer ofenfesten Form verteilen und Fischfilets darauflegen. Limette auspressen und Fischfilets damit beträufeln.

Tipp: Wer es noch exotischer mag, gibt anstatt Sonnenblumenöl circa 400 ml Kokosmilch in die Form und legt die Fischfilets hinein.

Koriander hacken, Toastbrot entrinden und fein häckseln. Butter zerlassen und mit Koriander, gehackten Mandeln sowie Kokosflocken gut vermengen. Anschließend die Brotbrösel unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilets mit der Kokosmischung bestreichen. Im Ofen je nach Dicke der Fischfilets circa 15 Minuten backen, bis der Fisch gar und die Kruste knusprig ist.

Dazu serviert De Bruyn gerne einen frischen Salat, etwas Weißbrot (zum Tunken der Soße) und seinen knackig-aromatischen Friesland Chardonnay.

**Den Wein zum Rezept erhalten Sie auf [www.vinovossum.de](http://www.vinovossum.de)**