

# Rezept-Idee aus Peru



**Sie brauchen:**  
Zutaten für 2 Personen

- 300 g Fischfilet  
(z. B. Kabeljau, Wolfsbarsch, Zander)
- 1 frische Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Chilischote
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 3 frische Korianderstiele
- 1 Teelöffel Olivenöl

## Ceviche – die Marinade macht's

Ceviche ist für Peruaner was Brot für uns ist – ein Grundnahrungsmittel. Dazu ist es mit nur 205 kcal pro Portion ein idealer Sommersalat und so simpel: roher Fisch wird in Limettensaft gelegt und durch die Säure gegart – so wird der Fisch auch ohne Kochen saftig und zart.

Was am Ende übrig bleibt ist die **Tigermilch**. So heißt die Marinade, die aus dem Fisch, Limettensaft und den Gewürzen entsteht – **aber bloß nicht wegschütten!** Die Tigermilch ist der Star des Rezepts und hat einen sauren, leicht pikanten Geschmack. Sie wirkt so belebend, dass sie in Peru in kleinen Dosen abgefüllt und getrunken wird. Also, Augen zu und durch!

### So wird's gemacht:

Das **Fischfilet** unter kaltem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Anschließend würfeln, mit dem frisch gepressten **Limettensaft** beträufeln und **ca. 10 Minuten einziehen lassen**.

Während der Limettensaft einzieht, **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken (Achtung: Knoblauch nicht pressen, da zu viele Bitterstoffe freigesetzt werden). **Entkernte Chilischote** und **gewaschenen Koriander** (ohne Stiele) ebenfalls fein hacken.

**Knoblauch, Zwiebel** und **Chilischote** vermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abwürzen und unter den Fisch heben. Die Ceviche **wieder ca. 10 Minuten ruhen lassen**.

**Vor dem Servieren Koriander** und **Olivenöl** hinzugeben.