

# Kabeljaurückenfilet in Joghurt-Curry-Marinade vom Grill

Gesamtzeit **75 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Marinierdauer 35 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3457 kJ / 829 kcal**

Fett: **50.4 g** Eiweiss: **34.3 g**  
Kohlenhydrate: **57.6 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

### Für die Kabeljaurückenfilets:

- 50 g** Joghurt
- 2 EL** Zitronensaft
- 2 EL** Olivenöl
- 3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 2 TL** Aprikosenkonfitüre  
Einige Blättchen Zitronenthymian
- 0.5 TL** Currypulver  
Frisch gemahlener Pfeffer
- 4** Kabeljaurückenfilets (à ca. 150 g)

### Für die Limetten-Koriander-Aioli:

- 1** kleine Bio-Limette
- 2** Knoblauchzehen
- 150 g** Mayonnaise
- 1.5 EL** Honig  
Einige gehackte Korianderblättchen
- 1.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
Frisch gemahlener Pfeffer

### Für die grillierten Süsskartoffeln:

- 800 g** Süsskartoffeln
- 4** Frühlingszwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
- 4 EL** Olivenöl  
Einige Rosmarinnadeln

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Für die Marinade Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl, Sojasauce, Konfitüre, Thymian, Currypulver und Pfeffer verrühren. Fischfilets mit der Marinade bestreichen und bis zum Grillieren ca. 30 Minuten kalt stellen.

### Schritt 2

Für die Limetten-Koriander-Aioli Limette heiss abwaschen, trockentupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Mayonnaise mit Limettenabrieb und -saft, Knoblauch, Honig, Koriander und Sojasauce verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

### Schritt 3

Süsskartoffeln schälen, waschen und in ca. 2x2 cm grosse Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, in Stücke schneiden und waschen. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit Süsskartoffeln, Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Olivenöl und Rosmarin vermischen und mit Pfeffer würzen.

### Schritt 4

Süsskartoffelmischung (ca. 15-20 Minuten) und Kabeljaufilet (ca. 6-10 Minuten) auf dem Grill (möglichst geschlossen) zubereiten und mit der Limetten-Koriander-Aioli servieren.

Frisch gemahlener  
Pfeffer