



Süss-saures Fischragout mit Ananas

Rezept für 2 Personen

Eine Kombination verschiedenster Aromen, die Sie begeistern wird!

Zutaten

ca. 300 g Dorsch oder Seelachsfilet
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer frisch (Grösse einer Baumnuss)
3 Esslöffel Sojasauce süss
2 Esslöffel Sojasauce salzig
2 Esslöffel Zitronensaft
Pfeffer schwarz
Cayennepfeffer
3 Scheiben Ananas (frisch oder Dose)
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
1 EL Honig
2 dl Gemüsebouillon

Zubereitung

Den Fisch in grössere Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit der Sojasauce und Zitronensaft mischen und mit dem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Fischwürfel in der fertigen Marinade zugedeckt für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Frühlingszwiebeln schälen und fein hacken. Die Ananasscheiben in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, den Honig bei kleiner Hitze einrühren und mit der Bouillon ablöschen. Dann die Ananas- und die Fischstücke samt der Marinade dazu mischen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dazu: Vollreis und Salat als Vorspeise

Tipp: Anstelle von Fisch können so auch Pouletbrustwürfel mariniert werden

Geniessen Sie als Dessert ein Fläschli Emmi Benecol®

