

Rezept

Fisch mit Ananas-Salsa

Ein Rezept von Fisch mit Ananas-Salsa, am 19.05.2024

Zutaten

Für die Salsa

- | | |
|--|------------------------------|
| 1 kleine reife Ananas (ca. 900 g) | 1 rote Chilischote |
| 1 ½ Limetten | 1 kleine rote Zwiebel |
| ½ Bund Koriandergrün | 2 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |

Für den Fisch

- | | |
|-----------------------------|--|
| ½ Limette | 4 küchenfertige Doraden (à ca. 400 g) |
| ¾ Bund Koriandergrün | 5 EL Olivenöl |
| 1 Knoblauchzehe | Salz |
| Pfeffer | 1 reife Avocado |
| 200 g Kirschtomaten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 37 g F, 80 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Den Schopf und das untere Ende der Ananas gerade wegschneiden. Ananas längs achteln, Fruchtfleisch von der Schale schneiden, Mittelstrunk und braune »Augen« entfernen. Die Achtel in einer heißen Pfanne ohne Fett rundum bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht bräunen. Abkühlen lassen.
2. Inzwischen Chilischote halbieren, Stielansatz, Kerne und die Trennwände entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Limetten auspressen. Zwiebel schälen, klein würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein hacken. Ananas ca. 0,5 cm groß würfeln, dabei den Saft auffangen, beides mit allen vorbereiteten Zutaten und dem Öl mischen, salzen, pfeffern und zugedeckt ruhen lassen.
3. Inzwischen Backofen auf 200° vorheizen. Limette auspressen. Fische innen und außen waschen, trocken tupfen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, je 2-3 Stängel in die Bauchhöhlen der Fische stecken. Rest fein hacken, mit 2 EL Limettensaft und Olivenöl mischen. Knoblauch schälen, dazupressen. Fische beidseitig je fünfmal schräg einschneiden, ca. zwei Drittel des Würzöls in die Schnitte füllen. Fische in eine ofenfeste Form legen, salzen, pfeffern, mit übrigem Würzöl beträufeln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. garen.
4. Inzwischen Avocado halbieren, entkernen und schälen, Fruchtfleisch klein würfeln und mit 1 TL Limettensaft mischen. Tomaten waschen und halbieren. Die Fische mit der Salsa, Avocado und Tomaten auf Tellern anrichten.