

Rezept

Karibische Rotbarbe mit Ananas

Ein Rezept von Karibische Rotbarbe mit Ananas, am 20.12.2025

Zutaten

2-3	Knoblauchzehen	100 g	Butter
	Salz		Pfeffer aus der Mühle
1	Baguette	1	Ananas
2-3	rote Chilischoten	100 g	Cashewkerne
4	Rotbarbenfilets (à ca. 125 g, ersatzweise Rotbarsch)	2 EL	Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 665 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, mit ca. 50 g Butter verrühren, salzen und pfeffern. Das Baguette schräg in Scheiben schneiden, mit der Knoblauchbutter bestreichen und auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
2. Inzwischen die Ananas schälen, den Strunk ausstechen und die Frucht in Scheiben schneiden. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und fein hacken oder in Streifen schneiden. Die Cashewkerne nach Belieben kleiner hacken.
3. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen. Die Filets auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Die restliche Butter in zwei beschichteten Pfannen zerlassen, die Fischfilets in eine, die Ananasscheiben in die zweite Pfanne geben. Beides ca. 5 Min. braten, bis die Fischfilets gar sind und die Ananas auf beiden Seiten goldbraun ist. Chilis und Cashewkerne zur Ananas geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Fischfilets mit Ananas und Knoblauchbrot anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.