Marinierter Seehecht mit Reis

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 400g Seehechtfilet(s)
» 2 Chilischote(n)
» 4 EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Ananas
» 1 rote Paprika
» 1 grüne Paprika
» 200g Reis
» 1 Bd. geh. Koriander
» 1/2 Tasse geh. Minze
» 1 Limette(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Die Seehecht-Filets auftauen lassen. Kurz unter kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen. Chilischoten waschen, putzen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte davon mit 3EL Öl verrühren und den Fisch ca. 20min darin marinieren.

2. Den Ofen auf 140°C vorheizen Eine flache, beschichtete, ofenfeste Pfanne erhitzen und die Fischfilets von jeder Seite darin ca. 2min braten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und im Ofen ca. 10min ziehen lassen.

3. Inzwischen für die Salsa die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel teilen. Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen, würfeln. Alles in einer Schüssel mischen. Reis nach Packungsangabe garen.

4. Kräuter, Limettensaft, 1EL Öl zur Paprikamischung geben, 10min ziehen lassen. Salzen. Etwas Salsa auf die Teller geben, Filets darauf anrichten. Übrige Salsa darüber verteilen. Reis evtl. mit rotem Pfeffer, Kerbel servieren.

Tipp: Basmati-Reis verwenden.

Nährwerte: 390kcal/E21g/F13g/KH47g pro Portion

angelegt am: 05.02.2005 Rezept-Nr: 1490

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke