Fischpfanne mit Ananas

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 2 Stangen Porree
» Salz & Pfeffer
» 1/2 Ananas
» 750g Seelachsfilet(s)
» 1 EL Mehl
» 4 EL Öl
» 2-3 EL Sojasoße
» 425ml Dosentomaten
» Chilipulver

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Den Porree abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser 1min blanchieren, abtropfen lassen. Ananas schälen, vom Strunk befreien, Fruchtfleisch würfeln. Fischfilet abbrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Fisch salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben.

2. In einer Pfanne 3EL Öl erhitzen. Fischwürfel rundherum kurz darin anbraten. Herausnehmen und warm stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Ananaswürfel kurz darin andünsten. Die Sojasoße unterrühren und den Porree dazugeben.

3. Die Tomaten in der Dose mit dem Messer zerkleinern und mit dem Saft zur Ananas geben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Fischwürfel wieder hinzufügen und bei schwacher Hitze 3-4min ziehen lassen.

Nach Belieben mit Reis servieren.

Tipp: Probieren Sie dieses Gericht auch mal mit anderen Fischsorten, z.B.: Rotbarsch oder Seeteufel.

Nährwerte: 500kcal/E42g/F31g/KH15g pro Portion

angelegt am: 15.10.2003 Rezept-Nr: 581

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