Fischspieße mit Ananas-Tomatensalsa und Reis



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	500 g
Bio Limetten	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	
Jasminreis	300 g
Strauchtomaten	500 g
Ananas	0.25 St.
Schalotten	1 St.
Minze, frisch	20 g
Öl	2 EL
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Kabeljau waschen, trocken tupfen und würfeln. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft, Ingwer, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und Kabeljau darin marinieren.

2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen.

3. Tomaten waschen und würfeln. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

4. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte ca. 1 Min. anbraten. Ananas und Tomate zugeben, mit Honig süßen und ca. 5 Min. durchschwenken. Mit Limettensaft abschmecken und Minze unterheben. Salsa abkühlen lassen.

5. Kabeljau aus der Marinade nehmen und auf Holzspieße spießen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fischspieße ca. 4 Min. anbraten. Mit übriger Marinade ablöschen, Pfanne vom Herd ziehen und ca. 2 Min. ruhen lassen. Fischspieße mit Ananas-Tomatensalsa und Reis auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	475 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g