

Fischfilet mit scharfem Ananasegemüse

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Fischfilet (Seelachs, Kabeljau o.ä.)
1 St.	Lauch
½	Ananas
2	Äpfel
1 Stck.	Ingwer
2 – 3 EL	Zitronensaft
1 TL	Rapsöl
	frischer Dill
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, frischer Knoblauch
100 ml	Gemüsebrühe oder Kokosmilch



Zubereitung:

- Lauch putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.
- Ananas schälen, Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden.
- Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
- Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Vorbereitete Zutaten kurz in einer Pfanne mit wenig Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver würzen und in eine Auflaufform geben.
- Fischfilet waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke zerteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüsebett legen. Mit etwas Gemüsebrühe (oder Kokosmilch) angießen.
- Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze 160°C ca. 20 min. garziehen lassen. Vor dem Servieren mit dem gehackten Dill bestreuen.
- Dazu passt: Vollkornreis und Salat

Nährwerte pro Person:

ca. 280 kcal/3 g Fett

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung des Reha-Zentrums Bad Homburg