

Fisch Rezepte

Fischspießchen Asia Snacks

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Ananas, Asien, Fisch, Salzwasser

YAKITORI - SOSSE

40 ml Sojasoße
20 g Brauner Zucker

2 Teel. Sake

FISCHSPIESSCHEN

1 Zitrone
250 g Seeteufelfilet
2 Stange/n Lauchzwiebeln

1 Baby-Ananas
2 Essl. Öl

Für die Yakitori - Soße; Sojasoße, Zucker und Sake in einem Topf erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Soße köcheln lassen, bis ein dünner Sirup entstanden ist. Abkühlen lassen.

Für die Fischspießchen: Kurze Holzspieße 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Zitrone auspressen. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Lauchzwiebel putzen, abspülen und in 2 cm lange Stücke schneiden.

Baby-Ananas schälen. Ananas in Scheiben schneiden und den harten Strunk in der Mitte entfernen. Fruchtfleisch in 1 cm breite Stücke schneiden. Fischwürfel, Lauchzwiebel und Ananasstücke abwechselnd auf die Spieße stecken. Mit der Yakitori - Soße bestreichen.

Spieße im heißen Öl von jeder Seite etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten oder in einer gefetteten Form im vorgheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 und eingeschaltetem Grill 3-4 Minuten garen. Zwischendurch mit der Soße bestreichen. Restliche Soße zu den Spießchen reichen.

Tipp Dazu: Spinattürmchen mit Sesamsoße