Fischrezepte

Ananas Fisch Ragout

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Einfach Ragout, Schellfisch, Früchte

---

500 g	Schellfischfilet	1/8 Liter	Schlagsahne
100 ml	Ananassaft		Salz
1	Ananas (1700 g)		Pfeffer (a. d. Mühle)
3	Öl	2 Teel.	Speisestärke
2	Curry	100 g	Nordseekrabben
100 ml	Fischfond		Zucker

Schellfischfilet einige Minuten in dem Ananassaft marinieren. Ananas schälen, achteln, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden.

Ananasscheiben in Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 andünsten, den Curry darüberstäuben und andünsten, dann den Fischfond und die Schlagsahne zugießen und alles etwa 5 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 kochen lassen.

Fischfilet aus der Marinade nehmen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade mit Speisestärke glattrühren, zum Sud geben und unter Rühren aufkochen lassen.

Fisch und Krabben in die Soße geben und alles im geschlossenen Topf 5 - 6 Min. auf 0 garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: 40 Minuten - Pro Person ca: 450 kcal - Pro Person ca: 1882 kJoule