

# KARIBISCHER FISCHSPIESS MIT SALSA UND ANANAS-REIS VON FOLLOWFISH.

Für 4 Personen.



**FOLGE DEM WAHREN GESCHMACK.**



## ZUTATEN

(Wir empfehlen, ausschließlich Zutaten aus der Bio-Landwirtschaft zu verwenden).

### Zubereitung Fischspieß

- 1 Packung followfish Bio Black Tiger Garnelen (8 Stück)
- 1 Packung followfish Schellfisch Filets (2 Stück)
- 1 Packung followfish Bio-Lachs Filets (2 Stück)

(alle Fische über Nacht im Kühlschrank auftauen)

- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Kardamom
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel

### Zubereitung Salsa

- 1 milde rote oder weiße Zwiebel
- 200g helle Staudensellerie Stangen
- 2 rote Spitzpaprika längs halbiert, entkernt
- 1 kleine Salatgurke geschält und entkernt
- ½ Ananas geschält und gewürfelt
- 1 Bund Koriander
- 5 Blätter Minze
- 1 Chilischote
- 2 Limetten für Saft und Schale
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung Reis

- 300 g Langkornreis gekocht
- 150 g Ananas Fruchtfleisch gewürfelt
- 1 Prise Salz

## ZUBEREITUNG

### Zubereitung Salsa.

Zwiebel, Sellerie, Gurke und Paprika in Würfel schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden. Koriander und Minze grob schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Limettenschale abreiben und Abrieb mit dem Saft der Limetten, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.

### Zubereitung Ananas-Reis.

300 g Bio-Langkornreis in einen Topf geben, mit der 2,5 fachen Menge Wasser aufkochen und bei niedriger Hitze mit Deckel ca. 30 Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis der Reis weich ist, aber noch etwas Biss hat und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Gewürfelte Ananas in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, den Langkornreis dazugeben und etwas salzen.

### Zubereitung Fischspieße.

Solange der Reis köchelt, die Schellfisch- und Lachs Filets in Stücke schneiden und zusammen mit den Garnelen auf 4 Holzspieße stecken. Pro Spieß 2 Garnelen,

2 Stücke Schellfisch, 2 Stücke Lachs. Koriander, Fenchel und Kreuzkümmel in einer Pfanne kurz trocken rösten, im Mörser zerreiben. Gewürze mit Curry, Olivenöl und Zucker zu einer Marinade verarbeiten. Dann die Fischspieße damit einreiben. Die Spieße etwas salzen und 10 Minuten marinieren lassen. Anschließend die Fischspieße in eine Pfanne geben und mit Olivenöl ca. 5 Minuten pro Seite saftig braten.

### Servieren.

Ananas-Reis auf 4 Tellern anrichten, jeweils einen Fischspieß daraufsetzen und Salsa separat in einer Schüssel servieren.

**100% nachhaltig. 100% lecker. Guten Appetit.**

