

Carpaccio von Ananas mit Tilapiafilet

Zutaten für 4 Personen :

500 g Ananas frisch

20 g Rapsöl

1/2 Orange

12 Scheiben Frühstückspeck

300 g Tilapiafilet oder anderes Fischfilet z. B.
Pangasius



1 rote Chilischote, 3 Zweige Basilikum, 3 EL weißer Balsamico-Essig, 1EL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. Essig mit Honig, Salz, Pfeffer, Orangensaft und abgeriebener Orangenschale (unbehandelt) verrühren, abschmecken. Einen Teil des Öls und Chilistreifen dazu geben.

Fischfilet in 12 Würfel (2-3 cm.) schneiden, in dem gehackten Basilikum und Pfeffer wenden, mit je einer Speckscheibe umwickeln und kalt stellen.

Die halbe Ananas vom Strunk und Schale entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Scheiben auf 4 Teller verteilen und mit dem Chilidressing beträufeln.

Den Fisch in restlichem Öl anbraten, auf den Ananasscheiben verteilen und als Vorspeise servieren.

Pro Person:

Energie 209 Kcal

Fett 7,5 g

Kohlenhydrate 19,8 g

Eiweiß 14,5 g