

# Rotbarschfilet mit Mango-Ananas Sauce

## Einkaufsliste (4 Portionen):

- **800g Rotbarschfilet ohne Haut**
- Einige Tropfen Zitrone
- Einige Tropfen Worcestersauce
- Salz & Pfeffer
- Mehl zum Wenden
- 2-3 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 2 Senfgurken
- 1 kleine Mango
- 1 Babyananas
- 1 EL Butter
- 100ml Weißwein
- 1-2EL mittelscharfer Senf
- 300ml Gemüse- oder Fischfond
- 100g Creme fraiche
- 2 EL Honig, 4 EL Obstessig
- Rote Paprikawürfel, Kräuterzweige, Limettenecken, Mango und Ananasstücke zum garnieren

## Zubereitung Rotbarschfilet mit Mango-Ananas Sauce

1. Die Rotbarschfilets unter fließendem Wasser abspülen mit Zitronensaft, Worcestersauce beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Filets in Mehl wenden und kurz in der Pfanne anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad in 10 Minuten fertig garen.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Senfgurken in feine Streifen schneiden. Mango und Ananas schälen und das Fruchtfleisch würfeln
5. Die Zwiebel, Knoblauch und Chilischote mit Butter in einer Pfanne anschwitzen
6. Die Senfgurkenwürfel und die Mango- und Ananaswürfel dazugeben. Den Weißwein und den Fischfond (Gemüsebrühe) hinzufügen
7. Creme fraiche, Honig, Obstessig unterrühren und mit Zitronensaft, Worcestersauce und Salz & Pfeffer abschmecken
8. Die Sauce bei mäßiger Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen.
9. Die Sauce auf Tellern verteilen und die Rotbarschfilets darauflegen. Mit Paprikawürfeln, Kräuterzweigen, Limettenecken, Mango und Ananasstücke garnieren.

*Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!*