

Zander mit Ananas

1 ½ Pfd. Zanderfilet
6 Scheibchen Ingwer, fein gehackt
2 Knobi, ” ”
2 Scheiben Ananas, in Stücken
8 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 TL Tomatenmark
½ TL Essig
8 EL Ananassaft
1 EL Sherry
Öl

Öl wenig erhitzen, Fisch mit der Hautseite nach unten reinlegen, Hitze niedrig, zugedeckt 2 -3 min garen, Sojasauce zufügen und zugedeckt 10 min weiter garen. Fisch rausnehmen, Hitze erhöhen, Ingwer und Knobi ganz kurz braten, Mark, dann Essig und Saft dazu, aufkochen, Ananas rein, dann Sesamöl und Sherry. Sofort über den Fisch geben.

Reis dazu servieren.