Rezept

Rotbarsch in Tomaten-Sauerkraut-Gemüse

Ein Rezept von Rotbarsch in Tomaten-Sauerkraut-Gemüse, am 28.04.2024

Zutaten

1	mittelgroße Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
100 ml	Gemüsebrühe
2	Wacholderbeeren
	schwarzer Pfeffer
3	Stängel glatte Petersilie
	Salz
2	Tomaten
200 g	Sauerkraut
50 ml	trockener Weißwein
1	Lorbeerblatt
	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
350 g	Rotbarschfilet
50 g	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten halbieren, die Stielansätze herausschneiden und das Tomatenfleisch würfeln.

2. In einer Pfanne mit hohem Rand das Öl mittelstark erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Die Tomaten untermischen und 1 Min. mitdünsten. Das Sauerkraut unterrühren und 1 Min. anschmoren. Die Gemüsebrühe und den Wein zugießen und alles aufkochen.

3. Die Wacholderbeeren grob zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt, dem Pfeffer und dem Paprikapulver unterrühren. Alles zugedeckt 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Fisch kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In sechs Stücke schneiden. Die Petersilie unter das Sauerkraut mischen, mit Salz abschmecken.

5. Die Fischstücke vorsichtig unter das Gemüse heben. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 7-8 Min. gar ziehen lassen. Das Gericht auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. Die saure Sahne in Tupfen daraufgeben und das Gericht servieren.