Rezept

Rotbarsch mit Mairübchen

Ein Rezept von Rotbarsch mit Mairübchen, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	Kartoffeln
1	Bio-Limette
	weißer Pfeffer aus der Mühle
500 g	Mairübchen
1 EL	Walnussöl
75 ml	Fischfond
500 g	gemischte Beeren
	Salz
4 Stücke	Rotbarschfilet (etwa 300 g)
	gemahlener Koriander
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Ahornsirup
20 g	Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 694 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser in ca. 20 Min. garen. Die Limette auspressen.

2. Die Rotbarschfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Mit Limettensaft beträufeln, mit Salz, weißem Pfeffer und Koriander würzen. Die Rübchen schälen und in kleinfingerdicke Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine schräge Ringe schneiden.

3. Das Walnussöl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen. Die Rübchen darin anschwitzen. Mit Ahornsirup beträufeln, dann alles mit dem Fischfond ablöschen. Etwas Frühlingszwiebelgrün beiseitelegen, den Rest zu den Rübchen geben.

4. Das Gemüse in eine Auflaufform umfüllen. Den Rotbarsch obenauf legen, die Form mit einem passenden Deckel oder mit Alufolie verschließen. Alles im vorgeheizten Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

5. Inzwischen die Walnüsse grob hacken, zusammen mit dem beiseitegelegten Frühlingszwiebelgrün zum Servieren über den Fisch streuen. Kartoffeln abgießen und dazu reichen. Für den Nachtisch die Beeren kalt abspülen, abtropfen lassen und gegebenenfalls putzen.