

Rezept

Gedämpfter Rotbarsch auf Meerrettichsauce

Ein Rezept von Gedämpfter Rotbarsch auf Meerrettichsauce, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Rotbarschfilet	Salz
Pfeffer	2 kleine Tomaten
1 TL Pesto (aus dem Glas)	4 Lorbeerblätter
2 TL Butter	2 TL Mehl
100 ml Fischfond oder Gemüsebrühe	3 EL Magermilchpulver
1-2 TL Meerrettich (aus dem Glas)	einige Spritzer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Das Rotbarschfilet trockentupfen, salzen und pfeffern. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf dem Filet verteilen, mit Pesto beträufeln.

2. In einem Topf mit Dämpfeinsatz 250 ml Wasser mit etwas Salz und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Dämpfeinsatz mit etwas Butter einfetten, das Fischfilet hineinlegen. Auf den Topf setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. dämpfen.

3. Inzwischen die restliche Butter in einem keinen Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Fond oder Brühe angießen und das Milchpulver einrühren. Sauce aufkochen und sämig einköcheln lassen. Mit Meerrettich, Salz Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den Fisch auf der Sauce anrichten.