

Rezept

Korianderfisch mit Roten Beten und Birne

Ein Rezept von Korianderfisch mit Roten Beten und Birne, am 13.10.2024

Zutaten

400 g Rote Beten	1 Birne
50 g Walnusskerne	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
250 g Kabeljaufilet	½ TL mittelscharfer Senf
2 TL Ahornsirup	1 TL Korianderkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 28 g F, 30 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Rote Beten putzen, schälen (dabei Küchenhandschuhe tragen) und in schmale Spalten schneiden. Die Birne waschen, achteln und vom Kerngehäuse befreien. Walnusskerne grob hacken.
2. Rote Beten, Birne, Walnüsse und 1 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Die Mischung auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 25 Min. backen.
3. Inzwischen das Kabeljaufilet in zwei Stücke schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Senf und Ahornsirup verrühren, salzen und pfeffern und die Fischfilets damit rundum bestreichen. Korianderkörner im Mörser zerdrücken, auf die Filetoberseiten streuen und leicht andrücken.
4. Die Fischfilets nach der Backzeit auf die Beten-Birnen-Mischung legen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Fisch und Gemüse auf Tellern anrichten und genießen.