

Rezept

Rotbarsch im Gemüsebett

Ein Rezept von Rotbarsch im Gemüsebett, am 16.09.2024

Zutaten

2	unbehandelte Zitronen	2	Rotbarschfilets (à 200 g)
	Salz	2	mittelgroße Möhren
2	kleine Zucchini	2 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe	6	frische Minzeblättchen
	Pfeffer		Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Zitronen heiß waschen und trockentupfen. Die Schale von 1 Zitrone abreiben und diese Frucht auspressen. Die Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Möhren und Zucchini putzen, waschen. Die Möhren längs, die Zucchini längs und quer halbieren und jeweils in dünne Streifen schneiden.
3. Die Zucchini und Möhren im heißen Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe und 2 EL Zitronensaft ablöschen, 1 TL Zitronenschale unterrühren. Die Fischfilets darauf legen, den Deckel auflegen und bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. gar dünsten.
4. Die Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die zweite Zitrone achteln. Den Fisch aus der Pfanne heben.
5. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, die Minze untermischen. Den Fisch mit Zitrone garnieren und auf dem Gemüse servieren.