

Rezept

Rotbarsch im Möhrenbett

Ein Rezept von Rotbarsch im Möhrenbett, am 28.06.2026

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln	500 g Möhren
2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. Cayennepfeffer	375 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone	750 g Rotbarschfilet
1/2 Bund glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln, in einer Pfanne im heißen Öl kurz andünsten und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer kräftig würzen. Frühlingszwiebeln dazugeben und ca. 100 ml Brühe zugießen. Das Gemüse bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Min. dünsten.
2. Inzwischen die Zitrone halbieren, in der Mitte 4 dünne Scheiben ausschneiden und beiseitelegen. Die Zitronenhälften auspressen. Die Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwa die Hälfte des Gemüses aus der Pfanne nehmen, den Fisch auf das Gemüse in der Pfanne betten und mit der anderen Hälfte zudecken. Restliche Brühe zugießen und den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. gar ziehen lassen.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Fischfilets jeweils auf einem Gemüsebett anrichten und mit etwas Petersilie sowie den Zitronenscheiben dekoriert servieren.