

Rezept

Rotbarsch in Sesamkruste

Ein Rezept von Rotbarsch in Sesamkruste, am 07.11.2024

Zutaten

1 kleine Sellerieknolle (300 g)	1 kleiner Apfel (00 g)
1 rote Peperoni	Jodsalz
400 g Rotbarschfilet	2 TL Zitronensaft
Pfeffer	2 EL Sesamsaat
1 EL Rapsöl	1 Kästchen Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie putzen und dünn schälen. Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Beides in Würfel schneiden. Die Peperoni aufschlitzen, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Mit den Sellerie- und Apfelwürfeln in wenig Salzwasser bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. braten.
3. Die Kresse waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abschneiden und fein hacken. Das Sellerie-Apfel-Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Die Kresse unterziehen und das Gemüse zum Rotbarsch servieren.