

Rezept

Rotbarsch mit Oliven-Kapern-Sauce

Ein Rezept von Rotbarsch mit Oliven-Kapern-Sauce, am 12.09.2024

Zutaten

50 g entsteinte schwarze Oliven	1/2 TL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
3 EL Olivenöl	2 EL Kapern
1 EL gehackte Petersilie	1/2 TL Fenchelsamen
400 g Rotbarschfilet	150 g Weizen-Vollkornnudeln, z. B. Farfalle, Conchiglie
75 ml Fischfond (ersatzweise Gemüsebrühe)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Die Oliven fein hacken. Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale verquirlen. Das Öl unterrühren. Dann Kapern, Petersilie und Oliven untermischen.
2. Die Fenchelsamen im Mörser leicht zerstoßen. Das Rotbarschfilet kalt abrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Fisch mit Salz, Pfeffer und Fenchel würzen. Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen.
3. Inzwischen den Fond erhitzen. Den Fisch zugedeckt 5 Min. darin dünsten.
4. Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen. Den Fisch mitsamt der Flüssigkeit darunter mischen. Auf Tellern anrichten und mit der Oliven-Kapern-Sauce beträufeln. Dazu passt ein grüner Salat mit einem Joghurt-Kräuter-Dressing.