

Rezept

Rotbarsch mit Pfannenbrokkoli

Ein Rezept von Rotbarsch mit Pfannenbrokkoli, am 04.12.2024

Zutaten

1 Brokkoli (ca. 350 g)	300 g Rotbarschfilet
1 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl	100 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)
rosenscharfes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und nach Belieben in Röschen teilen oder grob würfeln. Das Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden.
2. Das Öl in zwei großen beschichteten Pfannen leicht erhitzen und den Brokkoli darin ca. 6 Min. braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Währenddessen den Fond oder die Brühe in einem Topf aufkochen, das Fischfilet hineinlegen und die Zwiebelspalten dazugeben. Den Fisch zugedeckt in ca. 5 Min. gar dünsten. Fisch und Zwiebelspalten herausheben, mit dem Brokkoli auf Tellern anrichten und alles mit etwas Paprikapulver bestäuben.