

Rezept

Rotbarsch mit Püree

Ein Rezept von Rotbarsch mit Püree, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Rotbarschfilet	1 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
800 g 800 g Knollensellerie	200 ml Gemüsebrühe
1 TL Rapsöl	75 g Crème légère
2-3 EL gehacktes Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und rundum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Sellerie schälen, grob würfeln und in der Brühe in 15 Min. weich kochen.

2. Inzwischen eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten 3 Min. braten. Den Herd ausschalten und das Filet in der Pfanne zugedeckt 5 Min. nachziehen lassen. Den Sellerie abgießen und abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und grob pürieren. Crème légère und Basilikum unterrühren. Mit dem Fisch anrichten.