Rezept

Rotbarsch mit Salat-Salsa

Ein Rezept von Rotbarsch mit Salat-Salsa, am 12.06.2025

Zutaten

2	TK-Rotbarschfilets (à ca. 00 g)
1	Mini-Römersalatherz
1-2 EL	Balsamico bianco
	Salz
1/2 Beet	Kresse
2 EL	Zitronesaft
1	rote Spitzpaprikaschote
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets 10 Min. antauen lassen, dann lauwarm waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Salat putzen, längs halbieren und in sehr feine Streifen schneiden, dann hacken. Die Paprikaschote längs halbieren, putzen, waschen und fein würfeln.

2. Salat, Paprika, Essig und 1 EL Öl mischen. Die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse vom Beet schneiden, unterrühren.

3. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch mit der Salat-Salsa anrichten.