

Rezept

Rotbarsch mit blanchiertem Gemüse vom Blech

Ein Rezept von Rotbarsch mit blanchiertem Gemüse vom Blech, am 09.06.2026

Zutaten

250 g grüne Bohnen	200 g Möhren
200 g Kohlrabi	Salz
2 Rotbarschfilets (à 200 g)	2 EL Zitronensaft
Pfeffer	frisch gemahlen
15 g frischer Ingwer	2 EL Olivenöl
grobes Meersalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 396 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bohnen putzen und waschen. Die Möhren und den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Stifte sollen ungefähr die Länge der Bohnen haben.

2. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und zuerst die Bohnen 2 Min. blanchieren, dann die Möhren- und Kohlrabistifte dazugeben und weitere 5 Min. kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken.

3. Die Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Den Ingwer schälen und in winzige Würfelchen schneiden.

4. Ein Backblech dünn mit der Hälfte des Öls bepinseln und die Fischfilets darauf legen. Das Gemüse rundherum verteilen, die Ingwerwürfel darüber streuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 160°) 20 Min. braten. Sofort heiß vom Blech servieren.