

Rezept

Seelachs mit Möhrengemüse

Ein Rezept von Seelachs mit Möhrengemüse, am 09.06.2026

Zutaten

2	Seelachs-Koteletts (ersatzweise Kabeljau)	2 EL	Zitronensaft
400 g	Möhren	1 EL	Olivenöl
150 ml	Gemüsebrühe	2 EL	fein gehackter frischer Estragon
	Salz		Pfeffer
10 g	Mehl	50 g	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 298 kcal

Zubereitung

1. Die Seelachs-Koteletts mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Möhren schälen, putzen und in etwa 1,5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einem kleinen, hohen Topf erhitzen und die Möhrenscheiben unter ständigem Rühren 3 Min. anbraten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen (die Möhren sollen gerade bedeckt sein) und den Estragon unterheben.

3. Die Fisch-Koteletts trockentupfen, salzen und pfeffern. Auf die Möhren legen und zugedeckt 12 Min. bei milder Hitze dämpfen. Den Fisch auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.

4. Das Mehl mit der sauren Sahne verquirlen und unter die Möhren heben. Möhren mit dem restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und neben dem Fisch anrichten.