

Rotbarschfilet mit Buttergemüse

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zitrone(n)
- » 1 TL geh. Knoblauchzehe(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Kräuter der Provence
- » 1 TL Majoran
- » 5 EL Olivenöl
- » 800g Rotbarschfilet(s)
- » 150g Möhre(n)
- » 150g Bohnen (grün)
- » 150g Zuckerschoten
- » 150g Cocktailtomaten
- » 150g Schalotte(n)
- » 50g Butter/Margarine
- » 1 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Basilikum
- » 1 Bd. Estragon
- » 100ml Weißwein
- » 300ml Fischfond

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Zitrone abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben. Knoblauch im Mörser mit 1/2TL Salz zu einer feinen Paste verreiben. Zitronenschale, Knoblauchpaste, Provencekräuter, Majoran und Olivenöl mischen. Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit der Marinade einreiben, ca. 60min ziehen lassen.

2. Die Möhren schälen, in Stifte schneiden. Bohnen und Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Gemüse nacheinander in kochendem Salzwasser bissfest garen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Cocktailtomaten abbrausen, putzen und halbieren.

3. Schalotten abziehen, längs vierteln und in der Butter glasig dünsten. Möhren, Bohnen sowie Zuckerschoten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Kräuter abbrausen und grob hacken. Weißwein mit Fischfond in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets nebeneinander in den Sud legen, mit gehackten Kräutern bedecken und ca. 8min bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

5. Fischfilets mit etwas Sud und dem Gemüse auf Tellern anrichten. Nach Geschmack mit Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte: 400kcal/E11g/F21g/KH41g pro Portion

angelegt am: 07.02.2005

Rezept-Nr: 1491

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke