Rotbarsch mit Zitronensoße

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Rotbarschfilet(s)
» 1/2 Bd. Petersilie
» 200ml Weißwein
» Salz & Pfeffer
» 2 Lorbeerblatt/ -blätter
» Kurkuma
» 1 TL Senfkörner
» 1 Scheibe Weißbrot
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 120g Pinienkerne
» 50 ml Zitronensaft
» 75 ml Öl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Fisch waschen, trockentupfen
- Petersilie waschen
- Brot in heißem Wasser einweichen
- Knoblauch abziehen, hacken
- Pinienkerne ohne Fett rösten

Fisch zubereiten

- Sud ansetzen aus Wein, 750ml Wasser, 1TL Salz, etwas Petersilie, Lorbeer, Kurkuma und Senfkörnern
- Sud aufkochen, dann vom Herd nehmen
- Fisch ca. 6min im Sud ziehen lassen, Topf dabei zudecken
- Fisch herausheben und warm halten

Soße zubereiten

- Brot ausdrücken
- Brot mit Knoblauch, 100g Pinienkernen und Zitronensaft pürieren
- Öl untermischen
- Soße mit etwas Fischsud strecken, bis sie sämig ist
- salzen und pfeffern

- Fisch mit Soße anrichten
- mit restlicher Petersilie und Pinienkernen garnieren
- dazu Kartoffeln oder Reis servieren

Nährwerte: 610kcal/E42g/F39g/KH11g pro Portion

angelegt am: 17.09.2008 Rezept-Nr: 2292

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