

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