Rotbarschfilet mit Koriander

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Rotbarschfilet(s)
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Butter/Margarine
» 1/2 Bd. Koriander
» 1 EL ger. Ingwer
» 1 EL Rosa Beeren
» 1 Zitrone(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Fischfilets abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Vier Stück Alufolie mit jeweils etwas Butter fetten. Die Fischfilets darauf legen und die übrige Butter in Flöckchen darauf setzen.

2. Koriander abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Einige Blätter mit Ingwer und rosa Pfeffer auf den Fischfilets verteilen. Zitrone abbrausen, trockentupfen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zum Fisch geben und die Folie fest verschließen.

3. Einen weiten Topf ca. 3cm hoch mit Wasser füllen, aufkochen lassen und die Fischpäckchen auf einem Dämpfaufsatz bei schwacher Hitze 10-15min garen. In der Folie servieren.

Fein dazu sind kleine Kartoffeln und Möhren.

Nährwerte: 240kcal/E32g/F10g/KH1g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004 Rezept-Nr: 902

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