

# Möhrengemüse mit Lengfisch

Fisch-Gerichte

## Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Möhre(n)
- » 4 EL Butter/Margarine
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 TL Koriander
- » 2 TL Zucker
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 EL Minze
- » 650g Lengfisch
- » 1 EL Zitronensaft
- » 2 EL Mehl

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Möhren waschen, schälen, in Stifte schneiden. In einem Topf 2EL Butter erhitzen, Möhren darin ca. 3min unter Rühren andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Zucker würzen. Brühe angießen, zugedeckt ca. 8min garen. Fein geschnittene Minze unterziehen.

2. Fisch abrausen, trockentupfen, in Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 2EL Butter erhitzen. Die Fischstücke im Mehl wenden und im Fett von jeder Seite ca. 3min braten. Fisch und Möhren auf Tellern anrichten, mit Minzeblättchen garnieren.

Dazu schmeckt Reis.

Tipp: Statt Lengfisch kann man auch Kabeljau verwenden.

Nährwerte: 350kcal/E34g/F14g/KH22g pro Portion

angelegt am: 06.11.2003

Rezept-Nr: 677

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