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 abbrausen, 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