

Rotbarschfilet mit Orangenmöhren

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 800g Rotbarschfilet(s)
- » 1 EL Zitronensaft
- » 800g Möhre(n)
- » 1 TL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Orange(n)
- » 1 Bd. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Das Rotbarschfilet abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in kleine Portionsstücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die Möhren waschen, schälen, etwas Grün stehen lassen. Das Gemüse längs halbieren. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Möhren darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 6min bei mittlerer Hitze dünsten.
3. Den Orangensaft zu den Möhren geben. Die Rotbarschfilets mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf die Möhren legen und etwa 10min zugedeckt garen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Je nach Größe grob hacken.
4. Die gedünsteten Möhren mit dem Rotbarschfilet auf vier vorgewärmten Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu nach Wunsch eine Wildreismischung, Kartoffelpüree oder Salzkartoffeln servieren.

Nährwerte: 290kcal/E39g/F9g/KH12g pro Portion

angelegt am: 31.08.2004

Rezept-Nr: 1255

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