

Rotbarsch-Pfanne mit Cherrytomaten und Lauchgemüse



Zutaten für 1 Portion

- 140 g Rotbarschfilet
- 60 g Porree
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 30 g Schnittlauch
- 80 g Cherrytomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Olivenöl
- 100–150 ml Gemüsebrühe
- Limettensaft
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

Porree und Frühlingszwiebeln putzen. Porree in grobe Ringe und Frühlingszwiebeln leicht schräg schneiden. Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze entfernen. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft beträufeln, dann in einer Pfanne mit Olivenöl leicht anbraten. Zwiebelspalten und etwas Knoblauch beifügen. Ist der Fisch goldgelb, Porree und Tomaten in die Pfanne geben, kurz anziehen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt den Rest Knoblauch und Frühlingszwiebeln beifügen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles köcheln lassen, damit die Flüssigkeit sich reduziert. Zum Schluss mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Rezeptvariation

Ein guter Fischfond im Austausch für die Gemüsebrühe intensiviert das Aroma des Rotbarschfilets.

Bildhinweis:
gesund & aktiv kochen im Rhythmus der Jahreszeiten