

Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsauce

Zutaten:

für 1 Person

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stängel Bleichsellerie
- 25g Gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Beifuss, Thymian)
- 4 Rotbarschfilets (ca. 500 g)
- 1/2 Zitrone, Saft davon
- Salz
- 2 Esslöffel Gemüsebrühe
- 150g Creme fraiche
- Pfeffer
- glatte Petersilie
- Schnittlauch



Liebes Kochteam,
Heute gab es dieses leckere Fischrezept.

Ihre Karin Nahlinger aus 45894 Gelsenkirchen

Zubereitung:

Rotbarsch wird im Handel sehr preiswert angeboten. Stattdessen können Sie aber auch Kabeljau, Seelachs oder Schellfisch nehmen. Verwenden Sie grundsätzlich lieber Meeresfische, sie haben einen höheren Jodgehalt.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Bleichsellerie und Kräuter waschen, trockentupfen und feinhacken. Fischfilets waschen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Gemüsebrühe mit Creme fraiche glattrühren. Zwiebelringe, Sellerie und Kräuter unterziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce in eine Mikrowellenschüssel geben und den Fisch drauflegen. Die Schüssel abdecken und den Fisch bei 600 Watt 4 Minuten garen. Dann den Fisch wenden und nochmals 3 Minuten bei 600 Watt garen. Petersilie und Schnittlauch waschen und trockentupfen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Fischfilets auf eine Platte legen, Sauce darübergießen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.