

Rotbarschfilet mit Kartoffeln und grünem Salat



Zutaten für zwei Personen:

200 g Rotbarschfilet

Zitronensaft

(Knoblauch-)Salz (alternativ 1/2 Knoblauchzehe, fein geschnitten)

Pfeffer aus der Mühle

Oregano

1 TL neutrales Öl

Beilagen:

2 mittlere gekochte Kartoffeln

1/2 Kopfsalat

1/2 Zitrone

1 TL Salatcreme

eine kleine Prise Zucker

eine Prise Cayennepfeffer

Salz

1 EL Schnittlauchröllchen (opt.)

1. Fischfilet gut waschen, trocknen und mit Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Trockentupfen. Mit (Knoblauch)Salz, Pfeffer und Oregano würzen. In beschichteter Pfanne mit 1 TL Öl braten.

3. Fisch auf heißen Tellern anrichten.

Hinweise:

Diät. Man kann auch mit einer Tasse Fischfond ablöschen und 1/3 Becher Sahne dazu geben - dann ist der Abnehmeffekt schon fast wieder weg. Um normale Portionen zu erhalten nimmt man 120 g bis 150 g Fischfilet pro Person.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min (Fisch), Hauptspeisen, Diät, Fisch, Rotbarsch, deutsch, ca. 250 kcal pro Portion

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.06.2024