

Rezept Rotbarschpfanne mit Rhabarber

Zutaten für zwei Personen, Zubereitung ca. 40 Minuten

Pro Person ca.: 379 kcal, 42 g E, 20 g F, 5 g KH

- 3–4 dünne Stangen Rhabarber
- 125 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Je 200 g Rotbarschfilet und Lachsfilet (ohne Haut) 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Korianderblätter

Zubereitung Rotbarschpfanne mit Rhabarber

Zeit: ca. 40 Minuten

1. Rhabarber putzen und waschen und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Fond in einem Topf zum Kochen bringen, den Rhabarber darin einmal aufkochen und vom Herd nehmen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer und Frühlingszwiebeln darin unter Rühren 2 - 3 Minuten andünsten. Den Fisch dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten garen, dabei den Fisch vorsichtig wenden.
4. Den Rhabarber mit dem Fond in die Pfanne geben und weitere 2 - 3 Minuten garen. Die Fischpfanne nochmals abschmecken, mit Koriander betreuen und sofort servieren. Dazu passt Basmati-Reis.