






Rotbarsch mit Rote-Bete-Salat

 Mittel  45 min  2 Personen

Zutaten

- 4 handfiletierte Portionen Rotbarsch mit Haut à 80 g
Art.-Nr. 83438 auf www.deutscheesee.de/shop
- 500 g junge Rote Bete
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kümmel
- Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 2 kleine, rote Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 1 TL getrockneter Estragon
- Pfeffer aus der Mühle
- Öl zum Anbraten
- 1 Handvoll Babyblatt-Salat

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Rote Bete putzen, zusammen mit Lorbeer, Kümmel, Salz und Zucker im Wasser für ca. 20 Minuten bissfest garen. Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in Stücke schneiden.

Schritt 02

Rote Zwiebeln in Spalten schneiden, in etwas Olivenöl glasig anschwitzen, mit Rotweinessig und 3 EL Wasser ablöschen. Senf, Honig und Estragon hinzufügen und mit dem restlichen Olivenöl verrühren. Vinaigrette vom Herd nehmen, zur Rote Bete geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 03

Für den Rotbarsch eine Pfanne heiß werden lassen und Öl hinzugeben. Fisch trocken tupfen und bei mittlerer Hitze zunächst auf der Hautseite braten. Rotbarsch nach 6 Minuten umdrehen, auf der Fleischseite weitere 4 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit den Salatblättern und dem Rote-Bete-Salat anrichten. Dazu passt hervorragend ein rustikales Sauerteig- oder Bauernbrot.

Tipps & Tricks

Kurz vor dem Wenden des Fisches eine Flocke gute Butter in die Pfanne geben.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür