

Rotbarben auf Rucola-Sauce mit gelben Zucchiniwürfeln



Zutaten für zwei Personen:

6 Rotbarbenfilets (180 g gesamt)
2 EL Olivenöl, 1 Ecke Butter
Mehl, Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 Rosmarinweig
1 gelber Zucchini
25 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne
Rosenpaprika

Rucolasauce:

40 g Rucola
2 EL Schlagsahne
2 EL Joghurt
1/2 Eierlöffel Wasabi-Paste (opt.)
1 EL italienischer Weißweinessig
1 Msp Salz

1. Rucola gut waschen und trocken schleudern. Alle Zutaten zusammen mit 1/3 Tasse Wasser (50 ml) in einen Mixbecher geben und fein pürieren.

2. Rotbarbenfilets waschen und mit Küchentüchern trocknen. Kurz mit Zitronensaft säuern und dann nochmals trocknen. Salzen und pfeffern, mit wenig Mehl bestäuben.

3. Eine Mischung aus Olivenöl und Butter mit einer geschälten und halbierten Knoblauchzehe und einem Rosmarinweig aromatisieren. Bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten die Rotbarbenfilets auf der Hautseite kross braten, dann umdrehen, die

Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in weiteren 2 Minuten gar ziehen lassen.

4. Die Rucolasauce auf stark vorgewärmte Teller angießen, erst die Zucchini und dann die Filets anrichten. Sofort servieren, da die Rucolasauce ja kalt ist und der Fisch sonst auch kalt wird.

Zucchiniwürfel:

Zucchini waschen, trocknen und würfeln. In wenig Olivenöl anbraten, mit Pfeffer, Salz und Rosenpaprika würzen. Mit 1/4 Tasse Gemüsebrühe ablöschen, 2 EL Schlagsahne zugeben und einige Minuten köcheln lassen.

Hinweise:

Die Wasabi-Paste kann man auch weglassen. Die Rucola-Sauce hat auch ohne Wasabi einen intensiven Geschmack. Einfach erstmal ohne Wasabi mixen und probieren.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fisch, Rotbarbe, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023