



Zweierlei vom Rotbarsch

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

8 Filets	Rotbarsch	1 Pack.	Filoteig
2	Zitronen	2	Limetten
2	rote Zwiebeln	1	Apfel Pink Lady
1	Salatgurke	200 g	Quinoa
1 Bund	Dill	150 g	Crème fraîche
	Rapsöl		Butter
	Salz & Pfeffer		brauner Zucker
	Korianderblätter		milde Chili

Zubereitung

Zubereitung

1. Filoblätter vierteln und ausbreiten. Zesten der Zitronen und Limetten auf die Blätter reiben und etwas salzen. Die Filets entgräten.
2. Auf jedes Teigblatt ein Filet legen und wie ein Paket zusammenfalten, sodass wir 4 Pakete haben. Die anderen 4 Filets werden in der Breite fein runtergeschnitten und in eine Schüssel gegeben. Dazu kommt der Saft der Zitronen und Limetten sowie eine fein gewürfelte Chili ohne Kerne, Salz und grob gehackter Koriander.
3. Das Ceviche bleibt für ca. 30 Minuten in diesem Sud.
4. Zwiebeln grob würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Gurke schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden und dazu geben. Kerngehäuse aus dem Apfel schneiden und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles anschwitzen und mit etwas Wasser ablöschen. Salz, Pfeffer und Zucker dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und ein halbes Bund gehackten Dill unterheben.
5. Quinoa in Salzwasser kochen, ca. 15 Minuten.
6. Die Barschpakete auf ein gefettetes Blech geben und 12 Minuten bei 180 °C im Ofen backen. Wenn der Teig goldbraun und knusprig ist, ist auch der Fisch fertig.
7. Quinoa abgießen, salzen, pfeffern und mit der Crème fraîche vermengen.
8. Quinoa auf den Teller anrichten, Apfel-Gurken-Kompott darauf verteilen. Die schräg aufgeschnittenen Barsch-Pakete darauf drapieren und Ceviche drum herum verteilen.

Unser Weintipp: Wir empfehlen einen trockenen Chardonnay oder Silvaner.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem

Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Zweierlei vom Rotbarsch

Stand 07.03.2023