



Rotbarsch in Sprossenkruste

auf Broccoli-crème

Zutaten für 2 Personen

- 320 g Rotbarschfilet
- 100 g Sojabohnenkeimlinge
- 50 g Möhren, geraspelt
- 100 g Broccoli
- 10 g Butter
- 50 g Weißwein
- 50 g Crème-fraiche
- 50 g Sahne
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat,
Fischgewürz
- Oel



Zubereitung

Sojabohnenkeimlinge, Möhren, Ei und Mehl gut vermischen, würzen mit Salz und Pfeffer. Fischfilet mit Fischgewürz würzen und mehlieren. In den Sprossen wenden und in nicht zu heißem Öl von jeder Seite 1 Minute braten. Broccoli putzen, hacken und in Butter kurz anschmoren. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen, pürieren, Crème-fraiche und Sahne dazu geben. Würzen mit etwas Pfeffer, Zucker und Muskat. Aufkochen, auf einen Teller geben und den Fisch auflegen.

Buenos Appetit