

Gedämpftes Fischfilet auf Möhren

Zutaten für 2 Personen :

2 Barschfilets (ca. je 200g) und 1 El Zitronensaft
16 Frühlingszwiebeln ca. 300g geputzt
300 g Möhren
2- 3 TL gekochtes Getreide
2 EL Olivenöl
200 ml Gemüsebrühe, 2EL Apfelessig
2 TI Agavendicksaft , Salz, Pfeffer
2 EL gehakte Petersilie

1. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden, soviel wie möglich Grün mit verwenden. Die Möhren schälen und in 5 cm lange und in ½ cm dicke Stifte schneiden.
3. Öl erhitzen und darin zuerst die Möhren 2 Min. anbraten dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und solange rühren bis sie leicht gebräunt sind. Getreide dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Das Gemüse mit Gemüsebrühe und Apfelessig ablöschen. Den Agavendicksaft einrühren. Den Fisch trocknen mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen und Zugedeckt auf jeder Seite 3 Min. dämpfen.
5. Das Gemüse auf 2 Teller anrichten und den fisch drauflegen und mit Petersilie bestreuen. Das Gericht kann auch mit frischen Sprossen aufgewertet werden.