

Lengfisch mit Limetten-Möhren

Zutaten für 4 Portionen

500 g schlanke Möhren
3 Nektarinen
1 unbehandelte Limette
1 Bund glatte Petersilie (klein)
30 g Margarine Salz
600 g Lengfischfilet
Salz
Pfeffer
3 Ei Öl
40 g gehackte Haselnüsse

Zubereitung

Möhren schälen und längs vierteln. Nektarinen waschen, halbieren, den Stein entfernen und die Früchte in Spalten schneiden. Von unbehandelter Limette die Schale abreiben. Saft auspressen. Von der Petersilie die Blättchen zupfen. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Möhren darin 4 Min. braten und mit Salz würzen. Limettenschale, Saft und Nektarinen zufügen und 1-2 Min. weiterdünsten. Warm stellen. Lengfischfilet in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lengfischfilets darin rundherum 5-6 Min. braten. Petersilienblätter und gehackte Haselnüsse zufügen und 1 Min. weiterbraten. Fisch zu den Möhren servieren.

Nährwerte pro Portion

388 kcal
31 g Eiweiß
21 g Fett
16 g KH

Zeit 25 min