

Steinbeißer al limone

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe 1 Kopfsalat
1/2 Bund Petersilie
100 g Magermilchjoghurt
2 El Milch
Salz Pfeffer Zucker
2 Steinbeißerfilet (à 150 g)
2 El Mehl
3 El Öl
1 El Thymianblättchen
150 ml Gemüsebrühe
3 El Zitronensaft
100 g Kirschtomaten
1/2 unbehandelte Zitrone (in Scheiben)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Petersilie abzupfen, hacken und mit Joghurt, Milch, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.
2. Steinbeißerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets von jeder Seite 2 Min. goldbraun anbraten. Herausnehmen, Pfanne auswischen. Zwiebeln, Knoblauch und Thymian in 1 El Öl andünsten.
3. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Offen 2-3 Min. einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Kirschtomaten halbieren, mit Fischfilets und Zitronenscheiben kurz in der Sauce schwenken, bis sie erwärmt sind. Mit dem Kopfsalat und der Joghurtsauce anrichten.

Zeit 35 min

Nährwerte pro Portion

366 kcal 32 g Eiweiß 19 g Fett 17 g KH