Gebratenes Wolfsbarschfilet auf Gemüse

So lecker ist gesunde Küche! Das Rezept für gebratenes Wolfsbarschfilet auf Gemüse passt prima in die Low Carb Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Stk.	Brokkoli (frisch)
4 Stk.	Karotten (frisch)
4 Stk.	Wolfbarschfilets
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
	Mehl
2 EL	Olivenöl
	Kräuter (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für **gebratenes Wolfsbarschfilet auf Gemüse** zunächst Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Wasser in einem Topf erhitzen und Karotten und Brokkoli darin kurz blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Fischfilet waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Mehl bestäuben.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin bei mittlerer Hitze auf der Filetinnenseite anbraten. Sobald der Fisch bis zur Hälfte gegart ist, wenden und auf der Außenseite braten. Herausnehmen und warm stellen.

4. Brokkoli und Karotten in die Pfanne geben und kurz im Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herausnehmen, mit dem Fischfilet auf Tellern anrichten, mit Basilikum garnieren und servieren.

Tipp

Besonders gut schmeckt gebratenes Wolfsbarschfilet auf Gemüse zu Risotto.