

Rotbarsch mit Limettensauce

für 2 Personen

Zutaten:

200 g Zucchini
200 g Rotbarsch
Jodsalz
Pfeffer
10 g Margarine

für die Sauce:

1 Schalotte
100 ml Fischfond
1 unbehandelte Limette
150 g Joghurt
Jodsalz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1½ Bund Zitronenmelisse

Zucchini putzen, waschen und mit dem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. In kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen..
Fisch abspülen, trockentupfen und in 4 Streifen schneiden. Salzen, pfeffern und mit einem Zucchinistreifen umwickeln.

Schalotte schälen und würfeln. Mit Fischfond und abgeriebener Limettenschale bei großer Hitze auf die Hälfte einkochen. Topf von der Kochplatte ziehen und Joghurt einrühren. Mit dem Pürierstab durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken. Fein gehackte Zitronenmelisse zufügen.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Fischstücke hineinlegen und in der geschlossenen Pfanne 5 - 8 Minuten dünsten. Sauce dazu essen.

Als Beilage passt eine Wildreisermischung.