



November 2017: Kräuterfisch

Zutaten (2 Personen):

- » 2 Stück Fischfilet (Lachs, Kabeljau, Schellfisch...)
- » 1 Biozitrone
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 kleiner Becher Joghurt
- » frische Kräuter fein gehackt (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Thymian...)
- » Zwiebelwürfel und /oder Knoblauch gehackt
- » geriebener Ingwer
- » Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung:

Das Fischfilet für ca. 20 Minuten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Anschließend wird es in heißem Rapsöl leicht angebraten und gedünstet.

Für die Joghurtsauce den Joghurt mit Kräutern, Zwiebel und /oder Knoblauch, abgeriebener Zitronenschale und Ingwer vermischen und würzen mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Beides zusammen servieren.

Kräuterfisch kann gegrillt, warm oder kalt serviert werden. Als Beilagen passen z. B. bunter Gemüsesalat, Gemüseris, Kartoffelpüree, Rosmarinkartoffeln oder Vollkornbrot dazu.