

ROTBARSCH

gebraten, mit Chilisauce und Porree

Gourmet-Rezept für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten:

| | |
|-------------|------------------------------|
| 2 | Gourmetportionen |
| | Rotbarschfilet |
| 2 Stangen | Porree (360g) |
| 1 | rote Chilischote |
| | Öl |
| 2 EL | Pernod oder Ricard |
| | (Anis-Aperitif) |
| | Salz |
| | Mehl zum Panieren |
| 4 EL | Weißwein |
| 200 ml | passierte Tomaten (Dose) |
| Saft v. 1/2 | Limette (oder Zitrone) |
| | Zucker |
| 1 EL | gehackter frischer Koriander |
| | (oder Petersilie) |

Zubereitung:

1. Rotbarschfilet auftauen lassen. Porree putzen und in Scheiben schneiden. Chilischote aufschlitzen, Kerne und Häutchen entfernen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.
2. Porree in 1 EL heißem Öl andünsten. Pernod oder Ricard zufügen und das Gemüse im geschlossenen Topf ca. 5 Min. garen. Mit Salz abschmecken.
3. Rotbarsch salzen, in Mehl wenden und leicht abklopfen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets darin von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Warmstellen.
4. Für die Sauce den Wein zum Bratensatz in die Pfanne gießen. Unter Rühren bei



starker Hitze kochen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist. Passierte Tomaten und die geschnittene Chilischote zufügen und 2 Min. bei milder Hitze dünsten. Sauce mit Salz, Limettensaft und einer Prise Zucker würzen. Gehackte Kräuter untermischen.

5. Das Rotbarschfilet mit Chilisauce und Porree auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Gourmet-Tipp: Dazu Basmatireis servieren.

Der Rotbarsch (Sebastes spp.)



Der Rotbarsch kommt im Nordatlantik von Norwegen über Island bis zum Weißmeer vor. Trotz seines Namens gehört der feuerrote Fisch nicht zur Familie der Barsche, sondern zu den Stachelflossern. Er wird überwiegend als Filet angeboten. Rotbarsch verfügt über wunderbar saftiges Fleisch mit herzhaftem Aroma. Seine vitaminreiche Leber liefert wertvolles Öl.

Qualitätsgarantie:

In Island wird der fangfrische Rotbarsch filetiert, größtenteils entgrätet und portioniert, danach vakuumverpackt und tiefgefroren.

„Deutsche See“ Lieferantenauditorien und Kontrollen beim Wareneingang sichern feinste „Deutsche See“- Qualität.



Mit Fisch gewinnen!

Senden Sie Ihr Lieblings-Fischrezept mit Zutatenliste und Zubereitungshinweis an „Deutsche See“, Kennwort: **Mein Lieblingsfischrezept**, Postfach 101247, 27512 Bremerhaven. Von Oktober 2002 bis September 2003 verlosen wir monatlich unter allen Einsendern ein hochwertiges **„Deutsche See“- Delikatess-Paket**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnahme von „Deutsche See“-Mitarbeitern sowie der Rechtsweg sind ausgeschlossen.

SCHON PROBIERT?

In der Tiefkühltruhe finden Sie weitere Spezialitäten der Fisch- und Meeresvielfalt von "Deutsche See", wie z.B. Lachsfilet "Diamant", Pazifik-Garnelen und Filetstücke vom Lachs, Kabeljau oder Seelachs.

Und jetzt ganz neu:

Eismeingarnelen, Schollen- und Zanderfilet.

Einfach köstlich!



Zander Lachs, Lachsfi Diamant, Pazifikgarnelen

Gourmet-Rezept innen.
Folie am Rand aufschneiden.



| | |
|----------------------------------|-------------------|
| Nährwerte: | |
| 100 g enthalten durchschnittlich | 466 kJ (111 kcal) |
| Brennwert: | 18,7 g |
| Eiweiß: | 0,0 g |
| Kohlenhydrate: | 3,9 g |
| Fett: | |
| Aufbewahrung: | |
| 1 Tag im Kühlschrank: | |
| * -Fach (-6° C): | 1-2 Tage |
| ** -Fach (-12° C): | 4-6 Tage |
| *** -Fach (-18° C): | s. Ausdruck |



Art.-Nr. **87367** EG-Nr. **IS 01307**
Bei -18° C mind. haltbar bis:

Nur im durchgegartem Zustand verzehren. Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren.

Tipps zur Zubereitung:

Bräpfanne: Filets mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. in Mehl wenden und pro Seite 2-3 Min. bei mittlerer Hitze braten.

Mikrowelle: Filets mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt bei 600 Watt ca. 4 Min. garen.

Bäckofen: Auf 200°C vorheizen. Filets würzen. Mit wenig Flüssigkeit (z. B. 125-250 ml Wasser, Wein oder Fischfond) und etwas Butter zugedeckt ca. 6 Min. dünsten.

„Deutsche See“ GmbH & Co. KG
27512 Bremerhaven · www.deutschesee.de

Inhalt: **360 g**

FEINES
ROTBARSCH
· FILET ·
Sebastes spp., gefangen im Nordostatlantik, hergestellt in Island



FEINES
ROTBARSCH
· FILET ·

2 küchenfertige Gourmetportionen
ohne Haut · tiefgefroren



Serviervorschlag

