

Pochierter Lengfisch

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

310 kcal • 6,5g Fett • 19%

Zutaten

100g Möhren

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

250ml Maracujasaft

500ml Gemüsebrühe (Instant)

2 TL Essig

400g Lengfischfilet (2 Stück)

Salz, schwarzer Pfeffer

100g TK-Erbsen

1 EL heller Saucenbinder

Zubereitung

1. Die Möhren in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin dünsten. Mit dem Maracujasaft ablöschen und etwa 10 Minuten offen köcheln lassen.
3. Etwa 300ml Gemüsebrühe mit 1 TL Essig aufkochen und die Fischstücke hineingeben. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze pochieren.
4. Etwa 200ml von der Gemüsebrühe und 1 TL Essig zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Möhren und Erbsen hinzufügen und das Gemüse in der Sauce etwa 5 Minuten garen.
6. Den Saucenbinder einrühren und für 1 Minute aufkochen lassen. Die Fischstücke aus der Brühe nehmen und mit der Gemüsesauce auf 2 Tellern anrichten.

Tipp: Dazu passt Reis.