

REZEPT ZITRONE-KRÄUTER FISCH MIT CREMIGER POLENTA

(2 Portionen)



Zutaten für den Fisch:

2 Fischfilets (z. B. Kabeljau, Seelachs oder Dorade)
Ghee
Saft & Abrieb einer Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz, Pfeffer, optional Chili

Zutaten für die Polenta:

100 g Polenta
400 ml Gemüsebrühe oder Mandelmilch
1 TL Ghee
30 g Parmesan (optional)
Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)

Zubereitung:

- 1. Den Fisch marinieren:** Fischfilets mit Zitronensaft, Knoblauch, Salz & Pfeffer einreiben und 10 Min. ziehen lassen.
- 2. Polenta zubereiten:** Die Gemüsebrühe aufkochen, Polenta langsam einrühren und unter ständigem Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen, bis sie cremig ist. Ghee und Parmesan unterrühren.
- 3. Fisch braten:** Ghee in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets darin von jeder Seite 3–4 Min. goldbraun braten.
- 4. Anrichten:** Polenta auf Teller verteilen, Fisch darauflegen, mit Kräutern & Zitronenabrieb toppen.