

# Rotbarsch auf Gemüsenudeln

## Zutaten:

10 ml	Zitronensaft
20 ml	Olivenöl
400 g	Rotbarsch frisch
1 g	Basilikum (1/2 Bund)
1 g	Petersilienblatt frisch (1/2 Bund)
400 g	Möhren frisch
120 g	Bandnudeln
400 g	Zucchini frisch
20 g	Rapsöl
60 g	saure Sahne 10 % Fett
	Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer



## Zubereitung:

- Zitronensaft, ½ EL Öl, etwas Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Rotbarschfilet in zwei gleich große Stücke teilen, trockentupfen und mit der Marinade einstreichen. Nebeneinander in die feuerfeste Form legen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Basilikum und Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen, sehr fein hacken und mit ½ EL Öl verrühren. Die Kräutermasse auf das Fischfilet streichen. Den Fisch in der Mitte des heißen Backofens (Umluft 180°C) etwa 15 min backen.
- Inzwischen die Bandnudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Möhren und Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben und mit dem Messer in Streifen schneiden. Die Möhren im heißen Öl 3 min dünsten, Zucchiniestreifen hinzufügen und nach weiteren 3 min mit Brühe ablöschen und alles zusammen bissfest garen.
- Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen. Die Nudeln abschütten und mit der sauren Sahne unter das Gemüse heben. Die Fischstücke auf den Gemüsenudeln anrichten.

Nährwerte pro Person:

25 g Eiweiß, 16 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 364 Kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Nahetal