



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gegrillter Alaska Rotbarsch mit frittiertem Blumenkohl, karamellisiertem Radicchio, Erbsen und Tahinijoghurt

Zutaten für 4 Personen:

Für den Rotbarsch:

2 Knoblauchzehen
1 Rosmarinstängel
8 Alaska Rotbarschfilets (je 100 g)
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Für den Blumenkohl:

800 g Blumenkohl
3 L Frittieröl

Für den Radicchio:

2 Radicchioköpfe
2 Schalotten
3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
3 EL Aceto Balsamico

100 g Erbsen

Für den Tahinijoghurt:

1 Zitrone
30 g Tahini
100 g Joghurt
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Für den Fisch die Knoblauchzehen andrücken, den Rosmarin hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Rotbarsch in einen Gefrierbeutel geben und mit der Marinade begießen. Mindestens 1 Stunde marinieren lassen. Den Grill währenddessen vorbereiten oder wahlweise eine Grillpfanne benutzen. Anschließend die Rotbarschfilets auf einem gefetteten Rost circa 3-4 Minuten pro Seite grillen.
2. Tahini mit Saft aus der Zitrone verrühren. Joghurt dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und circa 3-4 Minuten in einer Fritteuse oder in einem Topf in heißem Fett frittieren.
4. Für den Radicchio die Schalotten zunächst in feine Würfel schneiden. Radicchio putzen und der Länge nach vierteln. Dann eine Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

anbraten. Ahornsirup, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer hinzugeben. Zuletzt Radicchio hinzufügen und 3 Minuten karamellisieren lassen.

5. Tahinijoghurt in die Mitte des Tellers geben und Blumenkohl darauf anrichten. Radicchio daneben drapieren und den gegrillten Rotbarsch anlegen. Erbsen drum herum verteilen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten (ohne Wartezeit)

Nährwerte pro Portion:

Energie: 620 kcal / 2520 kJ

Eiweiß: 52 g

Fett: 36 g

Kohlenhydrate: 17 g