



Rotbarschfilet mit Sellerie-Apfel-Meerrettich-Gemüse

von Moritz Tittel (Schauspieler)

(Low Carb = wenig Kohlenhydrate)

pro Person

1-2 Rotbarschfilet
Saft einer ¼ Zitrone

½ dicke Sellerieknolle

½ rotschaligen Apfel (z. B. Braeburn)
geriebene Meerrettich nach Geschmack
aus dem Glas

Zubereitung:

Rotbarschfilet nach dem Waschen eine Weile in Zitronensaft einlegen.



Unterdessen die Sellerieknolle schälen. putzen und in kleine Stifte schneiden. Danach in wenig Gemüsebrühe kochen bzw. ziehen lassen (Sellerie sollte gut bedeckt sein.)

Nach einer kurzen Garzeit die gewaschenen, ungeschälte in dünne Spalten geschnittene Äpfel dazugeben.

Inzwischen wenig Öl in der Pfanne erhitzen und das abgetupften Rotbarschfilet in der Pfanne braten und garen.

In der Zwischenzeit den Apfel-Sellerie mit Meerrettich (Menge nach Geschmack) und saurer Sahne versetzen und abschmecken.

Fisch und Apfel-Sellerie auf einem Teller anrichten und mit Walnüssen bestreuen.

Guten Appetit!

