

Rezept für 4 Personen



Glutenfrei

# ZUBEREITUNG

## Zutaten Rotbarbe

- 12 Rotbarbenfilets
- Reismehl (bei einer beschichteten Pfanne braucht es kein Reismehl)
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung Rotbarbe

Die Rotbarbenfilets mit Pfeffer und Salz würzen. Die Filets 3 – 4 Minuten auf der Haut anbraten, dann wenden und 1 Minute auf der anderen Seite braten.

## Zutaten Gremolata

- 40 g Petersilie
- 20 g Pfefferminze
- 1 Zitrone, Abrieb
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung Gremolata

Den Knoblauch fein -hacken und im Olivenöl kurz anrösten, den Zitronenabrieb dazugeben und 1 Minute mitrösten. Die Petersilie und Pfefferminze fein hacken und zur ausgekühlten Knoblauch-Mischung geben. Das Ganze mit Salz abschmecken.

## Zutaten Erbsen-Kartoffelpüree

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Erbsen
- 150 ml Magermilch 0.1%
- 30 g Halbfettbutter
- 1 Prise Salz

## Zubereitung Erbsen-Kartoffelpüree

Die Kartoffeln weich dämpfen, bis sie zerfallen. Die Erbsen blanchieren. Die -Magermilch und Halbfettbutter erwärmen, die Kartoffeln und 2/3 der Erbsen dazugeben und die Mischung stampfen. Mit Salz abschmecken.

## Zutaten Zweierlei Zucchini

- 1 Zucchini grün & gelb
- 1 EL Olivenöl
- 4 Thymianzweige
- 4 Rosmarinzweige
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 Prise Salz

## Zubereitung Zweierlei Zucchini

Die Zucchini grob schneiden und mit dem Öl, den Kräutern und Gewürzen marinieren. Bei 200 Grad etwa 8 Minuten im Ofen backen. Das Kartoffel-Erbsen-püree auf den Teller geben, 3 Rotbarbenfilets darauf anrichten. Die übrigen Erbsen und die Zucchini auf dem Teller verteilen. Mit der Gremolata, etwas -Zitronensaft und Olivenöl garnieren.