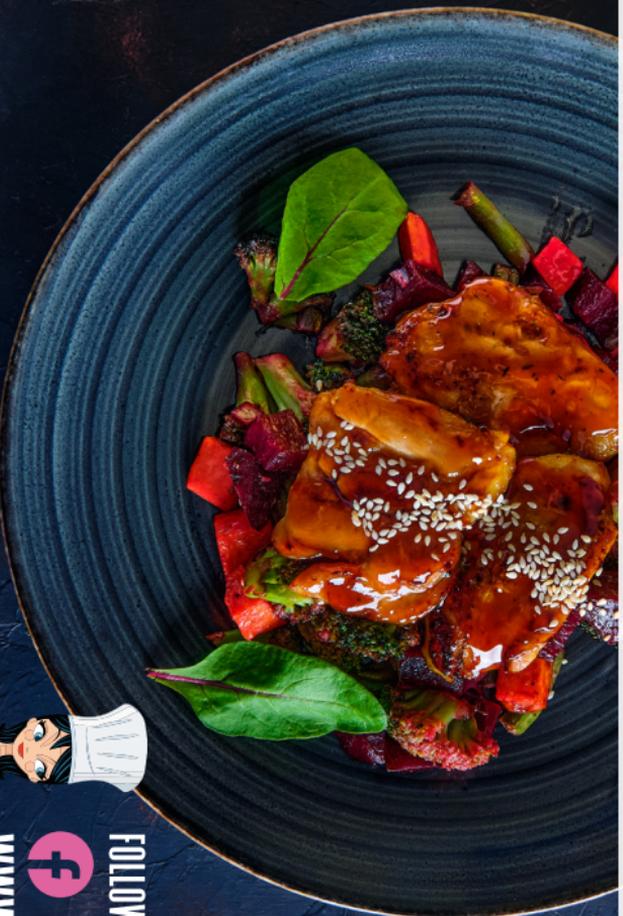


GATGH GAP REZEPTE

Hecht mit Rote Beete

Zubereitungszeit 15 - 20 min | Für 1-2 Personen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATGHGAP.DE

Zubereitung

Zubereitung:

1. Die Hechtfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hechtfilets hinzufügen und von jeder Seite 3-4 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

3. In derselben Pfanne die gehackten Knoblauchzehen anbraten, bis sie duften. Füge dann die Rote Bete, Karotten und Brokkoli hinzu. Brate das Gemüse für ca. 8-10 Minuten, bis es zart, aber noch bissfest ist. Rühre gelegentlich um.

4. Gib den Balsamico-Essig in die Pfanne und rühre das Gemüse gut um, sodass es mit dem Essig überzogen wird. Koche es für weitere 2-3 Minuten, bis das Gemüse leicht karamellisiert ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die gebratenen Hechtfilets auf einer Serverplatte anrichten und das geröstete Gemüse daneben platzieren. Mit frischer Petersilie garnieren. Fertig ist ein leckeres Gericht mit gebratenem Hecht, Rote Bete, Karotte, Brokkoli und Balsamico!

Zutaten:

- 4 Hechtfilets
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Rote Bete, geschält und in Würfel geschnitten
- 2 Karotten, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zutaten

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP

London's Finest