



stadtfarm
BERLIN

POCHIERTER FISCH MIT GEMÜSE

in 30 Minuten zubereitet

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2 mittelgroße Kartoffeln
1 Karotte
1 kleiner Brokkoli
10 g frische Kräuter*
350 ml Fischfond*
150 g Filet vom African Catfish*
Olivenöl
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

*gibt's bei der StadtFarm

Kartoffeln schälen, vierteln und im Fischfond kochen. Brokkoli und Karotte putzen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, Karotte in Stifte oder Würfel schneiden. Zehn Minuten, nachdem die Kartoffeln gekocht haben, den Brokkoli und die Karottenstifte mit in den Fischfond geben. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Fischfilet halbieren und vorsichtig mit in den Fischfond geben, bei ca. 80°C etwa 7 Minuten sanft garen.

Kräuter mit Olivenöl und Zitrone marinieren.

Fischfond mit Gemüse und Fisch auf einem tiefen Teller anrichten und Kräuter darauf garnieren.

Guten Appetit!