



# apoday<sup>®</sup> Rezepte

## Rotbarschfilet auf Dillgurken

300 g Salatgurke  
Salz  
50 g Joghurt  
2 EL fein gehackter Dill  
Pfeffer  
150 g Rotbarschfilet  
Zitronen- oder Limettensaft  
1 EL Olivenöl  
fein gehackte Petersilie

Salatgurke schälen, halbieren, von den Kernen befreien und in fingerdicke Stücke schneiden. Gurkenstücke in wenig Salzwasser 8 Minuten garen. Anschließend das Kochwasser abgießen. Joghurt und Dill zufügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Rotbarschfilet unter kaltem Wasser gut abspülen, mit Küchentuch trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und mit Zitrusensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin von beiden Seiten jeweils ca. 5 Minuten braten. Auf einem Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und das Gurkengemüse dazu servieren.

328 kcal (1373 kJ), 31,1 g Eiweiß, 17,9 g Fett,  
9,3 g Kohlenhydrate