

# Martina & Moritz | Gemüsebett für Fisch

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/09/22/martina-moritz-gemüsebett-für-fisch](https://happy-mahlzeit.com/2021/09/22/martina-moritz-gemüsebett-für-fisch)

## Zutaten für 2 – 4 Personen:

- je 1 – 2 Möhren und Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilienwurzel mit Grün
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 3 Wacholderbeeren
- 1 milde Chili (nach Gusto)
- abgeriebene Schale einer ½ Zitrone
- ca. 100 ml Wein (wer auf Alkohol verzichten möchte, kann auch Wasser oder Brühe nehmen)
- pro Person ca. 100 g Fischfilet (Scholle, Lachs, Kabeljau...)
- eventuell 30 g Butter zum Binden der Sauce

## Zubereitung:

Das Gemüse längs auf dem Gemüsehobel in Julienne (etwa streichholzgroße Streifen) hobeln. Die Zwiebel in feine Halbringe schneiden. Petersilienblätter abzupfen und für später aufheben. Das ganze Gemüse in einer Pfanne in heißer Butter oder Öl andünsten, dabei salzen und pfeffern. Die zerdrückten und gehackten Wacholderbeeren und das Chili zufügen. Dann mit Zitronenschale würzen. Zugedeckt etwa 10 – 15 Minuten sanft dünsten, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.

Den Wein angießen, der mit seiner Säure den Garprozess stoppt, sodass das Gemüse knackig bleibt. Wer auf Brühe oder Wasser ausweichen möchte, sollte dabei beachten, dass dadurch der Garprozess vom Gemüse nicht gestoppt wird. Deshalb sollte der Fisch direkt nach dem Angießen von Wasser oder Brühe hinzugefügt werden, damit das Gemüse auch am Ende noch seinen Biss behält.

Erst unmittelbar vor dem Servieren das Fischfilet in Portionsstücke schneiden und die beidseitig mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale gewürzten Fischfilets auf dieses Gemüsebett legen. Zugedeckt auf kleiner Stufe einige Minuten ziehen lassen. Sie sind gar, wenn sie auf Fingerdruck sanft Widerstand bieten. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Saft übergießen.

## Tipp:

Eine kleine cremige Sauce wird daraus, wenn man den Saft aus der Pfanne im Mixbecher mit einem Stückchen Butter glatt mixt und mit Salz und Zitronensaft abschmeckt.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 27. Oktober 2018

Episode: Man nehme ein Bund Suppengrün