

## Martina & Moritz | Fisch auf Roter Bete und Gurke

---

Fisch bringt viel bekömmliches Eiweiß bei wenig Kalorien. Meistens nimmt man der Einfachheit halber das Filet. Martina und Moritz empfehlen zur Abwechslung einen ganzen Fisch: Das an der Gräte gegarte Fleisch bleibt saftiger und bewahrt besser seinen Geschmack.

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 kleine Chilischote
- ½ Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 2 Knollen gekochte Rote Bete (Gemüseregal/Kühlregal)
- 1 Bund Dill
- 1 kleiner Knurrhahn oder ein anderer Portionsfisch, z.B. Dorade, Kabeljau, Rotbarsch
- 1 EL Öl
- 2 EL Weißwein

### Zubereitung:

Für das Gemüse die Zwiebel fein würfeln und die Hälfte davon in der Butter andünsten. Den feingehackten und entkernten Chili dazugeben. Die Gurke schälen, vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauschaben, in Scheibchen oder Würfel schneiden und zufügen. Salzen und pfeffern, mit Curry würzen und ein paar Minuten alles zusammen dünsten lassen. Die Roten Beten (pellen, falls frische verwendet werden) würfeln und unter die Gurken mischen und erwärmen.

Den Dill von den dicken Stängeln zupfen, fein schneiden und zum Schluss unter das Gemüse rühren. Alles etwa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel leise schmurgeln lassen.

Den Knurrhahn innen und außen waschen, mit Salz und Pfeffer einreiben. In eine feuerfeste Form setzen, mit Öl beträufeln und die zweite Hälfte der Zwiebel um den Fisch streuen.

Für 10 Minuten in den 200 Grad (Ober- & Unterhitze/ 180 Grad Heißluft) vorgeheizten Backofen stellen, nach der halben Zeit (wenn die Zwiebeln gar sind) den Weißwein angießen.

### Servieren:

Das Gemüse als Bett auf die Tellermitte häufen. Die Filets von der Rückengräte her auf beiden Seiten abheben, die Haut abziehen und jeweils darauf anrichten.

Kalorien pro Person: ca. 250

### Beilage:

Wer's nicht ganz so streng halten muss, der darf sich dazu sogar noch drei kleine Kartoffelchen leisten, die mit 70 Kalorien/100g zu Buche schlagen.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner Duttonhofer

Quelle: Kochen mit Martina & Moritz vom 11.03.2017

Episode: Schlanke Küche mit Genuss