



Fisch mit Pfirsich-Salsa

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Pfirsiche	4 St.
Grapefruit	2 St.
Rosmarin, frisch	8 g
Basilikum, frisch	6 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Pfirsiche waschen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und klein würfeln. Grapefruits mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei den Saft auffangen.
2. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und ebenfalls fein schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Grapefruit und Pfirsich mischen, Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Honig abschmecken.
3. Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Topf mit Wasser und einem Dämpfaufsatz erhitzen. Filets hineinsetzen und ca. 8 Min. garen. Die Filets auf einen Teller setzen und mit der Pfirsich-Grapefruit-Salsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	252 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g