

Gegrillte Rotbarben mit scharfen Bohnen

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 2 Portionen

- 600 g Rotbarben (mit Kopf, küchenfertig ausgenommen)
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- einige Stiele Thymian
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 400 g grüne Bohnen
- 20 g Mandelblättchen
- 1 Beutel KNORR Salatkrönung Zwiebel-Kräuter
- 1 Msp. Chiliflocken
- 4 Scheiben Roggenbrot

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2589 kJ
Energie (Kilokalorien):	621 kcal
Fett:	23 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	55 g
davon Zucker:	12 g
Ballaststoffe:	13 g
Eiweiß:	40 g
Salz:	2,2 g

Zubereitung

1. Rotbarben innen und außen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einige Thymianstiele und je 1/2 geschälte Knoblauchzehe in die Bauchöffnung füllen und mit Küchengarn zubinden oder mit Holzspießchen zustecken. 1 EL Olivenöl und den Zitronensaft gut verrühren und die Rotbarben damit von beiden Seiten einpinseln.

2. Bohnen waschen, putzen und ca. 7 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten.

3. Beutelinhalt KNORR Salatkrönung mit restlichem Öl und 5 EL Wasser und Chiliflocken verrühren. Bohnen unterheben.

4. Rotbarben je nach Größe von jeder Seite 5 - 10 Minuten unter dem Backofengrill oder auf dem Grill grillen.

5. Brotscheiben von jeder Seite 1 Minute grillen (Vorsicht: sie sind sehr schnell verbrannt). Mandelblättchen über die Bohnen streuen und mit Röstbrot und Rotbarben servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Rotbarben werden- frisch oder tiefgekühlt- in jeder Größe angeboten, ihr Gewicht liegt zwischen 100 g und 400 g. Eine übliche Portion wiegt etwa 300 g, wobei die Fische mit Kopf und Gräten serviert werden. Tiefgekühlte Exemplare sind bereits küchenfertig vorbereitet. Wer frische Rotbarben kauft, sollte den Fischhändler bitten, die Fische zu schuppen.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 25 min Kochzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns