

Gekochter Fisch mit Gemüse (psari vrasto me lachanika)

Eine Portion hat 350 kcal.

Kochzeit: 40 Minuten

4-5 Portionen

1	kg	Fisch (Dorade, Heilbutt oder Schellfisch)
8		Mittelgroße Kartoffeln
6		Karotten
3		Zwiebel
2		Tomaten
1	Bund	Sellerie
1/2	Tasse	Öl
		Salz, Pfeffer

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten schälen und mit der Sellerie in einen Topf mit genügend Wasser geben. Danach das Öl, die geviertelten Tomaten und etwas Salz zugeben. Den Fisch säubern und die schuppen, Innereien und Kiemen entfernen. Mit Salz einreiben und kurze Zeit liegen lassen. Wenn das Gemüse halb weich gekocht ist, den Fisch zugeben und alles zusammen kochen. Den Fisch gut abtropfen lassen und auf einer länglichen Platte servieren, die ringsum mit dem Gemüse belegt wird. Den Sud durchseien und entweder mit Zitrone servieren oder für eine Fischsuppe verwenden.

Quelle: Griechische Küche - 222 Rezepte
Verlag Michalis Toubis S.A. Athen
ISBN 960 - 7504 - 12 - 7