

FIFE GRAPEFRUIT

Zutaten

- 100g weißer Fisch
- 1 Tomate
- ¼ Grapefruit
- ½ Fenchel
- 2 EL Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Fenchel in dünne Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne braten, evtl. ein wenig Gemüsebrühe dazu geben. Nebenbei die feingehackte Zwiebel und Knoblauch in einer zweiten beschichteten Pfanne geben und kurz andünsten, dann den Fisch dazu geben und vorsichtig auf beiden Seiten braten. Nach einigen Minuten die geviertelte Tomate dazu geben. Zum Schluss die Grapefruitspalten hinzugeben, salzen und pfeffern. Alles zusammen mit dem Fenchel servieren.

Tipp:

Gib gerne zum Servieren noch etwas frisches Basilikum dazu.