# Fischteller mit Broccoli und marinierter Rucola

## Zutaten:

- 200gramm Pangasiusfilet
- 200gramm Doradenfilet
- 1 Handvoll Broccoli
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Schalotte, 1 Knoblauch, Honigsenf, dunkler Balsamico, Olivenöl
- Diverse Gewürze (Salz, Rosmarin, Pfeffer etc.)

## Zubereitung:

Die Schalotte, den Knoblauch, den Honigsenf, Balsamico und das Olivenöl mit dem Rucola mischen und einkneten und anschliessend ca.30min im Kühlschrank marinieren lassen.
Während dieser Zeit werden die beiden Fische auf mittlerer Stufe vorsichtig angebraten. Beide Seiten gleichmässig anbraten und ca. 10min weiterbraten lassen.
Der Broccoli wird in der gleichen Zeit 20min gedämpft bis er schön weich ist.

Anschliessend kann man das Essen auf dem Teller servieren.

Fitness & Dancing ©