FRISCHER GEDÄMPFTER ROCHEN MIT EINER HONIG-ZITRONEN-SOSSE

l kg in Portionen geschnittener Rochen
l EL Honig
l/4 Teetasse Zitronensaft
l ½ EL fein geschnittene frische
Petersilie
2-3 Stücke fein geriebene
Zitronenschale
Frisch gemahlener grüner Pfeffer
Rosen-Paprika

 Die Rochenstücke in einen Topf mit massivem Boden legen. Den Honig, den Zitronensaft und den Pfeffer mischen. Mit dieser Mischung den Fisch übergießen und zugedeckt bei niedriger Hitze 20 Minuten garen. Den Fisch mit Pfeffer und Paprika bestreuen und zusammen mit seinem Saft heiß servieren.

