

Rezept

Fisch in Basilikumsahne

Ein Rezept von Fisch in Basilikumsahne, am 23.04.2024

Zutaten

½ Bio-Zitrone	800 g Seelachsfilet
1 kleine Zwiebel	2 EL Butter
⅛ l Weißwein (ersatzweise Fischfond)	200 g Sahne
100 ml Fischfond (aus dem Glas)	Salz
Pfeffer	1 Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, ca. 2 Msp. Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Fischfilets in 8 gleich große Stücke schneiden und mit ca. 2 EL Zitronensaft einreiben.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Weißwein dazugeben und ca. 1 Min. kochen lassen. Sahne und Fischfond dazugießen und alles offen bei starker Hitze in ca. 6 Min. um gut ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden und mit der Zitronenschale unter die Sauce rühren. Die Fischstücke leicht salzen, pfeffern und in die Sauce legen. Den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. garen. Dazu schmecken Reis oder Bandnudeln.