Rezept

Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl

Ein Rezept von Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl, am 03.05.2024

Zutaten

- **4** große Knoblauchzehen
- **4** Fischfilets (je etwa 180 g; z. B. Dorade, Steinbeißer, Seewolf)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- **4 Zweige** Rosmarin
- **4 TL** Zitronensaft
- Salz
- **5 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Min. dünsten. Die Fischfilets dazugeben und auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Mit dem Öl auf vorgewärmte Teller geben.