

Rezept

Fisch mit Knoblauch-Nuss-Mix

Ein Rezept von Fisch mit Knoblauch-Nuss-Mix, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 2 TK-Fischfilets (ca. 250 g, z. B. Lachs, Pangasius, Scholle, Kabeljau) | 2 Frühlingszwiebeln |
| 2 EL geröstete, gesalzene Cashewnusskerne | 2 Knoblauchzehen |
| Salz | 2 EL Paniermehl (Semmelbrösel) |
| 2 EL Olivenöl | Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets nach Packungsanweisung in ca. 30 Min. auftauen lassen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und grob hacken, die Knoblauchzehen schälen. Beides mit den Cashewnusskernen, dem Paniermehl und je 3-4 Prisen Salz und Cayennepfeffer im elektrischen Zerkleinerer oder im Mixer fein zerkleinern.

3. In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch-Nuss-Mix darin unter Rühren bei geringer Hitze 3-4 Min. rösten.

4. Aufgetaute Fischfilets kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, auf beiden Seiten mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

5. Restliches Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Filets mit dem Knoblauch-Nuss-Mix servieren.