Rezept

Marinierte Fischfilets

Ein Rezept von Marinierte Fischfilets, am 02.05.2024

Zutaten

- **1** große Zwiebel
- **1/4 l** trockener Weißwein (z.B. Vernaccia)
- Salz
- **800 g** dünne festfleischige Fischfilets (z.B. Heilbutt, Seeteufel oder Meerbrasse)
- **6 EL** Olivenöl
- **50 ml** Weißweinessig
- **1/2** Bio-Zitrone
- **2** Lorbeerblätter
- Pfeffer
- **4** Knoblauchzehen
- **1/2** Bund Petersilie
- **50 g** gemahlene Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit dem Wein, 1/2 l Wasser und dem Lorbeer in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Fischfilets kalt abspülen, einlegen und bei schwacher Hitze in 8-10 Min. im Sud gar ziehen lassen.

2. Die Fischfilets aus dem Sud heben. Den Sud durch ein Sieb gießen und 200 ml davon abmessen. Den Knoblauch schälen, die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken.

3. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchmischung darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten. Die gemahlenen Walnusskerne untermischen und 1-2 Min. mitdünsten. Den Sud und den Essig dazugießen und aufkochen lassen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, das restliche Öl dazugeben.

4. Die Fischfilets und die Sauce lagenweise in eine Form schichten, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 12 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Etwa 1 Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Als Vorspeise mit Weißbrot essen oder als sommerliches Hauptgericht servieren – beispielsweise mit gebratenen Kartoffeln und Salat.