

Rezept

Seelachs mit Rucola

Ein Rezept von Seelachs mit Rucola, am 27.04.2024

Zutaten

600 g Seelachsfilet	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer
3 EL Pinienkerne	4 mittelgroße Tomaten
250 g Rucola	1/2 Bund Petersilie
2 EL Butter	2 EL Olivenöl
100 ml Fisch- oder Gemüfefond (aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, trockentupfen und in Portionsstücke schneiden. Zitrone auspressen und den Fisch mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt zur Seite stellen.

2. Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun anrösten und zur Seite stellen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, nach 2 Min. die Haut abziehen, die Tomaten achteln und das weiche Innere entfernen.

3. Rucola verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.

4. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Seelachs darin auf jeder Seite leicht anbraten. Mit dem Fond ablöschen und abgedeckt 4-5 Min. dünsten.

5. Rucola und Tomaten seitlich in der Pfanne verteilen und erhitzen. Alles mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.