

Rezept

Barramundi in Zitronenbuttersauce

Ein Rezept von Barramundi in Zitronenbuttersauce, am 07.11.2024

Zutaten

450 g Barramundi-Filets	3 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl	200 g weiche Butter
5 Salbeiblätter	1 1/2 EL Sonnenblumenöl
Salz	1 EL frisch gemahlener bunter Pfeffer
grobes Meersalz	1 Eigelb (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 1095 kcal, 38 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Grill des Backofens vorheizen. Die Barramundi-Filets auf Gräten prüfen und diese gegebenenfalls mit einer Fischpinzette entfernen.

2. 2 EL Zitronensaft und das Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Beides kräftig verrühren, sodass sich eine Emulsion ergibt. Die Butter in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine so lange schlagen, bis sich das Volumen nahezu verdoppelt hat.

3. Die Salbeiblätter hacken und in ½ EL Sonnenblumenöl leicht anbraten. Mit der Zitronenemulsion und der Butter verrühren, mit Salz und dem bunten Pfeffer würzen. Das Eigelb verrühren und unter die Zitronenbutter ziehen. Mit übrigem Zitronensaft (1 EL) abschmecken.

4. Übriges Sonnenblumenöl (1 EL) in einer Pfanne (ofenfest!) erhitzen, etwas grobes Meersalz hineinstreuen und darin die Fischfilets mit der Haut nach unten scharf anbraten, bis diese schön knusprig ist. Salzen, wenden und die Fleischseite 10 Sek. braten. Zitronenbutter daraufstreichen und den Fisch noch unter den Grill des Backofens legen, damit die Butter schmilzt und leicht golden wird. Sehr gut passt dazu ein Blumenkohlpuree.