

Rezept

Bratfisch mit Kräuterbutter

Ein Rezept von Bratfisch mit Kräuterbutter, am 18.12.2025

Zutaten

125 g	vorgegarter Weizen (im Kochbeutel)		Salz
25 g	Bärlauch oder gemischte Kräuter	40 g	weiche Butter
	Pfeffer		½ TL Zitronensaft
250 g	Brokkoli	400 g	Fischfilet (z. B. Seelachs)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Weizen in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
2. Bärlauch verlesen, waschen und sehr fein hacken. 30 g Butter, Salz, Pfeffer, einige Tropfen Zitronensaft und Bärlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bärlauchbutter kalt stellen.
3. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Stiel von den holzigen Teilen befreien und in Scheiben schneiden. Beides in einen Dämpfeinsatz geben. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen und den Brokkoli über dem Dampf 5-6 Min. garen.
4. Inzwischen das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in zwei gleich große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten.
5. Weizen abgießen. Mit dem Brokkoli vermengen und auf zwei Teller verteilen. Das Fischfilet darauflegen, die Bärlauchbutter auf das heiße Fischfilet geben und schmelzen lassen.