

## Rezept

# Eglifilets mit Frühlingsgemüse

Ein Rezept von Eglifilets mit Frühlingsgemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>je 1</b> rote und gelbe Paprikaschote	<b>2 Stangen</b> Staudensellerie
<b>1 kleiner</b> Zucchini	<b>2-3</b> Frühlingszwiebeln
<b>4 dünne Stangen</b> grüner Spargel	<b>150 g</b> Kniabohnen
<b>2 Zweige</b> Thymian	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Weißweinessig	<b>5 EL</b> Olivenöl
<b>1/4 TL</b> Safranfäden	<b>200 ml</b> kräftiger Gemüsebrühe
<b>1</b> Lorbeerblatt	<b>1 TL</b> rosa Pfefferbeeren
Pfeffer	Salz
Mehl zum Bestäuben	<b>12</b> Eglifilets mit Haut und (à ca. 40 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten schälen, halbieren, putzen und waschen. Staudensellerie waschen, putzen und entfädeln. Zucchini waschen und putzen. Paprikahälften, Zucchini und Staudensellerie in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und längs vierteln. Bohnen waschen, putzen und längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Thymian abbrausen und trocken schütteln. 3 El Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, Gemüsestreifen darin ca. 1 Min. andünsten, dann mit Essig ablöschen. Brühe, Gewürze, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben und alles bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eglifilets abbrausen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit Mehl bestäuben. Übriges Öl erhitzen, die Filets mit der Hautseite nach unten darin 4-5 Min. braten. Filets wenden und ca. 1 Min. braten. Gemüse auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauflegen und servieren.