Rezept

Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl

Ein Rezept von Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl, am 14.11.2026

Zutaten

4	große Knoblauchzehen
4	Fischfilets (je etwa 180 g; z. B. Dorade, Steinbeißer, Seewolf)
	Pfeffer, frisch gemahlen
4 Zweige	Rosmarin
4 TL	Zitronensaft
	Salz
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein schneiden. Rosmarin waschen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Fischfilets abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 1-2 Min. dünsten. Die Fischfilets dazugeben und auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Mit dem Öl auf vorgewärmte Teller geben.