

## Rezept

# Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl

Ein Rezept von Fisch in Knoblauch-Rosmarin-Öl, am 09.06.2026

## Zutaten

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