Rezept

Fisch in Oliven-Kapern-Öl

Ein Rezept von Fisch in Oliven-Kapern-Öl, am 21.05.2025

Zutaten

1 EL	Zitronensaft
	Salz
10	getrocknete Tomaten in Öl
1 EL	Kapern
	½ Bund Petersilie
4	Fischfilets (Kalbeljau, Seelachs, Seeteufel, Schwertfisch oder ein anderer Fisch, Hauptsache aus dem Meer. Jedes Filet sollte ungefähr 180 g schwer sein)
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10	schwarze Oliven
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Zitronensaft auf die Fischfilets träufeln, Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Tomaten aus dem Glas fischen und gut abtropfen lassen, klein schneiden. Das Olivenfleisch vom Stein ablösen und auch fein zerkleinern. Kapern und Knoblauch grob hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. All das Kleingeschnittene mischen, die Fischfilets darin wenden.

3. Eine große Pfanne auf den Herd stellen, das Öl reingießen und warm werden lassen. Die Fische reinlegen und pro Seite 1-2 Minuten braten. Die übrige würzige Mischung dazu in die Pfanne rühren, fertig ist das Essen!