

## Rezept

# Fisch mit Knoblauchsauce

Ein Rezept von Fisch mit Knoblauchsauce, am 19.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> dünne Scheibe altbackenes Weißbrot                                       | <b>8</b> Knoblauchzehen                |
| <b>80 g</b> Walnüsse, Pinienkerne und Mandeln gemischt                            | <b>1 EL</b> Joghurt                    |
| <b>6 EL</b> Olivenöl  | <b>4 EL</b> Zitronensaft               |
| Salz  | gemahlener Pfeffer                     |
| <b>4</b> Fischfilets (je etwa 180 g, z.B. Schellfisch, Forelle oder Lachsforelle) | <b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln        |
| <b>2 EL</b> Mandelstifte  | <b>50 g</b> schwarze Oliven ohne Stein |
| <b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver   | <b>1 EL</b> Butter                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

## Zubereitung

1. Für die Sauce das Brot von der Rinde befreien und in lauwarmem Wasser etwa 10 Minuten weich werden lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad).
2. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken. Nüsse und Kerne reiben. Das Brot ausdrücken und mit den Nüssen und den Kernen, dem Knoblauch, dem Joghurt und dem Öl in den Mixer oder die Küchenmaschine füllen. Zitronensaft dazu und alles gut durchmischen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
3. Die Fischfilets kalt waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Zwiebeln waschen und mit den Oliven schön fein hacken. Mit den Mandelstiften mischen. Die Butter in kleine Würfel schneiden und mit dem Paprikapulver dazugeben. Die Mischung über den Fischfilets verteilen.
4. Fisch in den Ofen (Mitte) schieben und 10-15 Minuten (kommt auf die Dicke der Fischfilets an) backen. Den heißen Fisch mit der kalten Sauce servieren.