

Rezept

Fisch mit Rucolasauce

Ein Rezept von Fisch mit Rucolasauce, am 26.04.2024

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
Salz
2 EL Öl
2 EL Pinienkerne
100 g Cocktailtomaten

1-2 Bund Rucola (je nach Größe)
700-800 g Fischfilets (z. B. Rotbarsch oder Heilbutt oder Schwertfisch)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter
5 EL Fischfond (oder Wasser)
1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel abschneiden. Am oberen Ende alles abschneiden, was nicht mehr ganz knackig und frisch aussieht. Den Rest waschen und in dünne Ringe schneiden. Vom Rucola die dicken Stiele abschneiden und alle welken Blätter wegwerfen, den Rest in kaltes Wasser tauchen und einmal gut hin und her schwenken. Rausholen und abtropfen lassen. Ein paar Rucolablätter für später weglegen, den Rest fein hacken. Den Knoblauch schälen und ganz fein schneiden.
2. Die Filets mit Salz und Pfeffer bestreuen – auf beiden Seiten.
3. Den Backofen auf 70 Grad vorwärmen und eine Platte reinstellen, die die Wärme aushält. Eine große Pfanne auf den Herd stellen, das Öl reinschütten, die Butter reinlegen. Warm werden lassen.
4. Die Fischfilets in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze pro Seite 1-2 Minuten braten – je nachdem, wie dick sie sind. Rausheben und auf die Platte im Ofen legen. Zudecken – zum Beispiel mit einer Schüssel – und warm halten.
5. Die Pinienkerne in die Pfanne schütten und goldbraun werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch dazurühren und ungefähr 4 Minuten braten. Immer wieder durchrühren. Fein gehackten Rucola dazu, Fischfond auch und alles noch etwa 5 Minuten leise köcheln lassen.
6. In der Zeit die Tomaten waschen und vierteln. Die Sauce fein pürieren – Pürierstab oder Mixer – mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfilets auf die gewärmte Platte legen, Sauce drüber gießen, mit Tomaten und übrigem Rucola belegen. Gleich auf den Tisch stellen!