

Rezept

Fische in Zitronensauce

Ein Rezept von Fische in Zitronensauce, am 20.04.2024

Zutaten

4 Renken	Salz
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
2 EL Mehl zum Wenden	1 Bio-Zitrone
2 Knoblauchzehen	2 Frühlingszwiebeln
10 Salbeiblättchen	80 g Butter
150 ml trockener Weißwein	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Fische kalt waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und im Mehl wenden.

2. Die Zitrone waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Salbei waschen und in breitere Streifen teilen.

3. In einer großen Pfanne 2 EL Butter (oder in zwei Pfannen gleichzeitig je 1 EL) zerlaufen lassen. Die Fische darin bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Min. braten. Auf eine Platte geben und im Ofen bei 70° warm halten.

4. Knoblauch, Salbei und Zwiebeln im Bratfett unter Rühren etwa 1 Min. andünsten. Den Wein angießen und kräftig aufkochen lassen. Die übrige Butter klein würfeln und unter die Sauce schlagen. Mit Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft abschmecken, salzen, pfeffern und über den Fischen verteilen. Sofort servieren. Dazu passt am besten frisches Weißbrot.