Rezept

Fischfilet spanische Art mit Brokkoli

Ein Rezept von Fischfilet spanische Art mit Brokkoli, am 06.07.2025

Zutaten

1 große	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
100 ml	Fischfond oder Gemüsebrühe
	Salz
500 g	Brokkoli
2	Knoblauchzehen
20 g	Mandelstifte
1 Döschen	gemahlener Safran
	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Seefischfilet (z. B. Dorade oder Scholle)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 354 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Mandeln, Zwiebeln und Knoblauch darin leicht anbraten. Mit Fischfond oder Gemüsebrühe ablöschen, Safran einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen.

2. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Zugedeckt in wenig Salzwasser etwa 8 Min. dünsten.

3. Gleichzeitig das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets portionieren, trocken tupfen und im Öl von jeder Seite etwa 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, dabei salzen und pfeffern.

4. Den Brokkoli abtropfen lassen, mit den Fischfilets anrichten. Die Safransauce abschmecken und darübergeben.