Rezept

Fischfilets mit Gurkengemüse

Ein Rezept von Fischfilets mit Gurkengemüse, am 22.05.2025

Zutaten

Für das Gemüse

2	Salatgurken
1 Bund	Dill
	Salz
100 ml	Gemüsebrühe (oder Weißwein)
2 TL	mittelscharfer Senf
1	Zwiebel
1 EL	Butter
	Pfeffer
2 EL	Crème fraîche (oder saure Sahne)
2 TL	Zitronensaft

Für den Fisch

4	Saiblingsfilets ohne Haut (oder Renkenfilets)
	Salz
1 EL	Butter
1 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
1 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 16 g F, 41 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Gurken schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften quer in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen, einige beiseitelegen und den Rest fein hacken. In einem Topf die Butter zerlassen. Zwiebel und Gurkenscheiben zufügen, leicht salzen und pfeffern und unter Rühren hell anschwitzen. Die Brühe angießen und die Gurken bei niedriger Hitze ca. 8 Min. zugedeckt dünsten.

2. Die Saiblingsfilets waschen und trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne die Butter mit dem Öl erhitzen und die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Min. braten.

3. Den gehackten Dill mit der Crème fraîche unter die Gurken rühren. Das Gemüse mit dem Senf, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Gurkengemüse mit den gebratenen Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den übrigen Dillspitzen bestreuen und servieren.