

## Rezept

# Fischfilets mit Kräutersauce

Ein Rezept von Fischfilets mit Kräutersauce, am 09.06.2026

## Zutaten

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>1 Bund</b> gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Sauerampfer, Borretsch und Schnittlauch; oder auch Kräuter für grüne Sauce) | <b>1</b> frische grüne Chilischote |
| <b>4</b> Sardellenfilets in Öl  | <b>2</b> Knoblauchzehen            |
| <b>1 EL</b> Zitronensaft  | <b>1</b> hart gekochtes Ei         |
| Salz  | <b>2 EL</b> Kapern                 |
| <b>4</b> Barschfilets (je etwa 150 g)   | <b>6 EL</b> Olivenöl               |
| <b>2 EL</b> Butter  | Pfeffer                            |
|   | Mehl zum Wenden                    |
|   | Zitronenschnitze zum Garnieren     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, von den Stielen zupfen. In kochendem Salzwasser nur zusammenfallen lassen, sofort abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Sehr fein hacken. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und mit den Kernen sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
2. Das Ei schälen und halbieren. Das Eigelb herauslösen und fein zerdrücken. Das Eiweiß sehr fein würfeln. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und mit den Kapern sehr fein hacken. Das Eigelb mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Kräuter, Sardellenmischung, Chili, Knoblauch und Eiweiß untermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, Gräten mit einer Pinzette vorsichtig herausziehen. Die Filets salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
4. Die Butter in einer großen Pfanne zerlaufen lassen. Die Fischfilets darin pro Seite 2-3 Min. braten, auf vorgewärmte Teller legen und mit der Sauce servieren.