Rezept

Glasierte Fischfilets

Ein Rezept von Glasierte Fischfilets, am 14.11.2026

Zutaten

1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
1 EL	Orangenkonfitüre ohne Zucker (Reformhaus, Bioladen)
2	Fischfilets z. B. Barsch oder Rotbarsch (à ca. 200 g)
2 EL	fein gehackte glatte Petersilie
1 EL	Zitronensaft
	Salz
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 249 kcal

Zubereitung

1. Die Knoblauchzehe schälen und durchpressen. In einer ofenfesten Form mit Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und Orangenkonfitüre, Salz und Pfeffer gut verrühren.

2. Die Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und in die Form geben. In der Marinade wenden und rundherum damit bestreichen. Zugedeckt 30 Min. ziehen lassen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen und die Fischfilets im heißen Ofen (Mitte) ca. 8 Min. braten, bis sie glänzen.