

Rezept

Grillgemüse mit Bachsaibling

Ein Rezept von Grillgemüse mit Bachsaibling, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1 große Möhre | 1 Zucchini |
| 1 große Zwiebel | 1 Fenchelknolle |
| Salz | Zucker |
| 2 Knoblauchzehen | je 1 Zweig Thymian und Rosmarin |
| 3 EL Olivenöl | 3 EL dunkler Balsamico |
| 2 Bachsaiblingsfilets (ersatzweise Lachsfilet) | Pfeffer |
| 1 TL Butter | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° vorheizen. Die Möhre schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden, den Zucchini waschen, abtrocknen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen, den Fenchel waschen und putzen, beides achteln. Das Gemüse leicht salzen und zuckern, 2 Min. stehen lassen. Den Knoblauch schälen und leicht andrücken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Möhren und Zwiebel in 2 EL Öl anbraten, nach 3 Min. Zucchini, Fenchel, Kräuter und Knoblauch dazugeben und 4 Min. mitbraten, mit Essig ablöschen, dann im Ofen warm halten.
2. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern, im restlichen Öl mit Butter auf der Hautseite 3 Min. kross anbraten. Wenden und bei sehr kleiner Hitze in 5– 6 Min. gar ziehen lassen. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten.