

Rezept

Italo-Frischlingsrücken

Ein Rezept von Italo-Frischlingsrücken, am 28.06.2026

Zutaten

2 Frischlingsrückenfilets (à 400 g)	1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl	50 g getrocknete Tomaten
50 g Pinienkerne	1 Handvoll Basilikumblätter
1 TL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Fleisch von Häutchen befreien. Knoblauch schälen, andrücken und mit Fleisch und 50 ml Öl in einen Gefrierbeutel geben, verschließen, mischen und bei Raumtemperatur 3 Std. marinieren.

2. Backofen samt einer ofenfesten Form auf 120° vorheizen. Übrige Zutaten mit restlichem Öl pürieren, salzen und pfeffern. Fleisch aus der Marinade nehmen, trocken tupfen, würzen. Fleisch im heißen Marinieröl bei mittlerer Hitze beidseitig in je 2-3 Min. braun anbraten, in die Form legen, mit der Paste bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft nicht empfehlenswert) offen in ca. 45 Min. rosa garen.