

Rezept

Kabeljaufilet mit Rosmarin

Ein Rezept von Kabeljaufilet mit Rosmarin, am 19.04.2024

Zutaten

4 Kabeljaufilets (à 180-200 g)	Saft von 2 Zitronen
Salz	Pfeffer
80 g Butter	2 EL Olivenöl
2 TL gehackter Rosmarin	1/4 l trockener Weißwein oder Geflügelfond (Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets kalt abspülen, trockentupfen und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln, salzen und pfeffern.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Butter zusammen mit dem Olivenöl stark erhitzen. Fischfilets mit dem Rosmarin darin auf beiden Seiten in 2 Min. anbraten, dann 5 Min. bei milder Hitze gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

3. Bratensatz in der Pfanne mit dem übrigen Zitronensaft verrühren, Wein oder Fond angießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen. Übrige Butter in Stückchen unterschlagen. Die Sauce über den Fisch gießen.