

Rezept

Knusper-Fisch mit Zucchini-Gemüse

Ein Rezept von Knusper-Fisch mit Zucchini-Gemüse, am 22.07.2024

Zutaten

4 Fischfilets (à ca. 160 g; z. B. Seelachs oder Rotbarsch)	Salz
	Pfeffer
1 Bund Thymian	50 g Pekan- oder Walnusskerne
50 g Semmelbrösel	6 TL scharfer Senf
400 g Möhren	400 g junge Zucchini
1 kleine Zwiebel	4 EL Olivenöl
2 TL flüssiger Honig	250 ml Hühnerbrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abstreifen und hacken. Nüsse fein hacken, mit Bröseln und Thymian auf einem Teller mischen. Fischfilets rundherum mit Senf bestreichen und im Semmelbrösel-Mix wenden, dabei die Mischung sehr gut andrücken.
2. Möhren putzen, schälen und in kräftige Stifte schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und schräg in 1/2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten. Möhren und Zucchini dazugeben und 4 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten.
3. Inzwischen übriges Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten und mit dem Gemüse servieren.