

## Rezept

# Merlan in Basilikum-Dressing – türkische Meze

Ein Rezept von Merlan in Basilikum-Dressing – türkische Meze, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Merlanfilets (ersatzweise Schollenfilets)	<b>2 EL</b> Weißweinessig
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 ½ TL</b> Salz
<b>¾ TL</b> Zucker	<b>1 - 2</b> Knoblauchzehen
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>2 geh. EL</b> gehackte Basilikumblätter
Basilikum- oder Minzeblätter zum Garnieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag für den Fisch die Merlanfilets waschen, trocken tupfen und quer in 1 ½ cm breite Streifen schneiden (große Schollenfilets längs halbieren und in Streifen schneiden).

---

2. Den Essig mit Zitronensaft, Salz und Zucker verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Fischstücke darin wenden und zugedeckt 30 Min. marinieren.

---

3. Die Fischstreifen mit kaltem Wasser abspülen, leicht ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen.

---

4. Für die Marinade den Knoblauch schälen, mit der Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken und mit dem Olivenöl verrühren. Das Basilikum untermischen. Die Fischstreifen mit der Marinade mischen und zugedeckt an einem kühlen Ort (nicht im Kühlschrank) ca. 24 Std. durchziehen lassen.

---

5. Die Merlanstreifen mit Basilikum- oder Minzeblättern garnieren und mit Fladenbrot servieren.