

Rezept

Pesto-Fisch mit Zucchini

Ein Rezept von Pesto-Fisch mit Zucchini, am 18.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|-------------|---|---------------|--|
| 2 | Fischfilets (à ca. 160 g, z. B. Rotbarsch, Schellfisch oder Kabeljau) | 2 EL | Limettensaft |
| | Pfeffer aus der Mühle | | Salz |
| 20 g | gemahlene Mandeln | 50 g | Pesto (selbst gemacht oder aus dem Glas) |
| 1 TL | Öl | 2 | große Zucchini |
| 1 | flache Auflaufform | einige | Basilikumblättchen zum Garnieren |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Fischfilet abbrausen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Limettensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Fischfilets in die Form setzen. Das Pesto mit den Mandeln verrühren und auf die Fischfilets streichen. Im Ofen (Mitte) je nach Dicke 10 - 15 Min. gratinieren.
3. Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Einige Tropfen Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zucchini darin von beiden Seiten goldbraun braten. Salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen. Dann die restlichen Zucchini im übrigen Öl braten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Zucchinis Scheiben mit dem Pesto-Fisch auf Tellern verteilen, mit Basilikum garnieren.