

## 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)

Pfeffer aus der Mühle

**20 g** gemahlene Mandeln

**1 TL** Öl

**1** flache Auflaufform

**2 EL** Limettensaft

Salz

**50 g** Pesto (selbst gemacht oder aus dem Glas)

**2** große Zucchini

**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 Zucchinischeiben mit dem Pesto-Fisch auf Tellern verteilen, mit Basilikum garnieren.