Rezept

Pfefferfisch

Ein Rezept von Pfefferfisch, am 14.11.2026

Zutaten

500 g	Fischfilets (z. B. Scholle)
	½ EL Knoblauchpaste (aus dem Glas)
1	½ TL grob gemahlener Pfeffer
3 EL	Joghurt
1 TL	gemahlene Senfkörner
	Salz
1 EL	Ingwerpaste (aus dem Glas)
	½ TL Kreuzkümmel
	½ TL Kurkuma
	½ TL Chilipulver
4 EL	Öl
2 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in große Stücke schneiden. Ingwer- und Knoblauchpaste mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma, Joghurt, Chilipulver und gemahlenen Senfkörnern mit einem Schneebesen verrühren.

2. Die Fischstücke vorsichtig in diese Marinade einlegen und 15 Min. zugedeckt durchziehen lassen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischstücke vorsichtig aus der Marinade heben und im heißen Öl etwa 1 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze braten, bis der Fisch gar ist.

4. Vor dem Servieren salzen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Dazu passt sehr gut Safranreis.