

Rezept

Rotbarbenfilets in Vanillebutter

Ein Rezept von Rotbarbenfilets in Vanillebutter, am 26.04.2024

Zutaten

4 Knoblauchzehen	1 dickere Vanilleschote
1 kleine getrocknete Chilischote	1 Stück Zitronenschale (Bio)
40 g Butter	1 EL Öl
8 Rotbarben- oder Meerbarbenfilets mit Haut (à etwa 80 g)	Salz
	Zitronenschnitze zum Servieren

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in dickere Scheiben schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Schote in 4-5 cm lange Stücke schneiden und mit dem Mark, dem Knoblauch, der angeprägten Chilischote und der Zitronenschale in eine große Pfanne geben.
2. Butter und Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, salzen. Fisch in der gewürzten Butter pro Seite etwa 2 Min. braten. Auf vorgewärmte Teller geben. Chili, Knoblauch, Vanilleschote und Zitronenschale aus der Butter fischen, die Butter über die Filets träufeln und mit Zitronenschnitzen servieren. Dazu schmecken Ofenkartoffeln oder Bratkartoffeln und ein grüner Salat.