

Rezept

Saiblingsfilet mit Zuckerschoten-Brunnenkresse-Gemüse

Ein Rezept von Saiblingsfilet mit Zuckerschoten-Brunnenkresse-Gemüse, am 27.06.2026

Zutaten

4 Saiblingsfilets (mit Haut, à ca. 110 g)	1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
6 EL Olivenöl	Meersalz
150 g Zuckerschoten	1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Brunnenkresse	1 Bund Basilikum
1 EL flüssige Butter	Salz
Pfeffer	Streifen von Bio-Zitronenschale (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Saiblingsfilets waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen. Die Zitronenschale mit 1 EL Öl und 1 kräftigen Prise Meersalz verrühren und die Filets damit bestreichen. Zugedeckt stehen lassen.
2. Die Zuckerschoten waschen, die Enden abknipsen und die Schoten nach Belieben quer halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Brunnenkresse und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Basilikumblätter fein hacken.
3. Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten darin 2-3 Min. dünsten. Beiseitestellen und warm halten.
4. Das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin zuerst auf der Hautseite 2-3 Min. braten, dann wenden und ganz kurz auf der anderen Seite braten. Die Filets mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen und mit der flüssigen Butter beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brunnenkresse unter das Gemüse mischen. Die Saiblingsfilets mit dem Zuckerschoten-Brunnenkresse-Gemüse anrichten und mit Basilikum bestreuen. Nach Belieben mit Zitronenschalenstreifen garnieren.