

Rezept

Schnelle Fischfilets in Knoblauchöl

Ein Rezept von Schnelle Fischfilets in Knoblauchöl, am 28.06.2026

Zutaten

6 EL Olivenöl	3 - 4 Knoblauchzehen
800 g Fischfilets (z.B. Kabeljau, Rotbarsch oder Schwertfisch) oder auch rohe Garnelen ohne Schale	Salz
	Pfeffer
1 Bio-Zitrone	2 EL Mehl
	1 Baguette oder Ciabattabrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 1 - 2 Knoblauchzehen vierteln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Der Knoblauch darf bräunen, er soll aber nicht zu dunkel werden.

2. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im Mehl wenden. Die Knoblauchviertel aus dem Öl fischen. Den restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Fischfilets ins Öl legen, den klein geschnittenen Knoblauch darauf verteilen und die Filets auf jeder Seite 1 - 2 Min. braten.

3. Den Fisch aus der Pfanne nehmen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Zitrone in Schnitze schneiden und dazulegen. Das Baguette oder Ciabattabrot aufschneiden und dazu reichen.