Rezept

Seelachs mit gebratenem Rucola

Ein Rezept von Seelachs mit gebratenem Rucola, am 08.12.2025

Zutaten

300 g	Seelachsfilet
	Pfeffer
2 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Balsamico bianco
	Salz
2 EL	Olivenöl
120 g	Rucola
2	Tomaten (ca. 200 g)
2 EL	TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Fisch in Portionsstücke schneiden, salzen und pfeffern.

2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Seelachs darin bei mittlerer Hitze 4-5 Min. braten, dabei einmal wenden. Mit dem Zitronensaft beträufeln, zugedeckt bei schwacher Hitze 2-3 Min. weitergaren.

3. Währenddessen den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch längs in feine Spalten schneiden.

4. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Knoblauch und Rucola hineingeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. braten.

5. Petersilie und Tomatenspalten untermischen, alles mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Den Seelachs auf dem Rucolagemüse anrichten.