

Rezept

Seelachspfanne mit Zucchini

Ein Rezept von Seelachspfanne mit Zucchini, am 05.12.2025

Zutaten

1	große Zwiebel	400 g	kleine Zucchini
250 g	Seelachsfilet	2 EL	Butter
1/8 l	trockener Weißwein oder Fischfond	50 g	Schmand
	Salz		weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Petersilie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und fein stifeln. Das Seelachsfilet kalt abwaschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Den Fisch darin kurz anbraten, dann wieder aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm stellen.
3. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Zucchinistifte dazugeben und kurz mit anbraten.
4. Den Wein oder den Fond in die Pfanne gießen, die Flüssigkeit bei starker Hitze in 1-2 Min. etwas einkochen lassen. Den Schmand einrühren, zuletzt die Seelachsstreifen wieder in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und noch 2-3 Min. erhitzen.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Über die anderen Zutaten streuen und alles sofort servieren.