

## Rezept

# Seeteufel mit Balsamico-Sauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Balsamico-Sauce, am 07.11.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Seeteufelfilet	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2</b> Sardellenfilets in Öl (ca. 20 g)
<b>3 EL</b> Aceto balsamico	<b>4 EL</b> Gemüsebrühe
Zucker	<b>2 EL</b> fein gehackte Basilikumblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und eventuell vorhandene Gräten entfernen. Fisch in 2 gleich große Stücke teilen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Fischstücke darin 6-8 Min. braten, dabei einmal wenden.
2. Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen, ebenfalls fein hacken.
3. 1 EL Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen darin unter Rühren 3-4 Min. andünsten. Essig und Brühe dazugeben, alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.
4. Das Basilikum zur Sauce geben. Den gebratenen Seeteufel mit der Balsamico-Sauce anrichten.