

Rezept

Seeteufel mit Balsamico-Sauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Balsamico-Sauce, am 15.04.2026

Zutaten

250 g Seeteufelfilet	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	2 Sardellenfilets in Öl (ca. 20 g)
3 EL Aceto balsamico	4 EL Gemüsebrühe
Zucker	2 EL 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.