

Rezept

Sesam-Fisch mit Gurken-Dill-Gemüse

Ein Rezept von Sesam-Fisch mit Gurken-Dill-Gemüse, am 05.12.2025

Zutaten

300 g Wallerfilet (Welsfilet, ersetztweise Catfisch oder anderes festfleischiges Fischfilet)

1/2 TL grobes Meersalz

1 Frühlingszwiebel

Salz

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

75 g Crème fraîche

1 EL Zitronensaft

1 EL heller geschälter Sesam

1 große Schmorgurke (ersetztweise feste Salatgurke)

2 EL Butter

weißer Pfeffer

50 ml Gemüsebrühe

1 EL fein geschnittener Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

- 1.** Das Fischfilet kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in handtellergroße Stücke teilen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und zugedeckt kühl stellen.

- 2.** Den Sesam mit Meersalz in einem Pfännchen ohne Fett bei schwacher Hitze rösten, bis er nussig duftet. Die Mischung in einem Mörser nicht zu fein zerreiben.

- 3.** Für das Gemüse die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und den hellen Teil fein hacken. 1 EL Butter erhitzen und die Frühlingszwiebel darin bei schwacher Hitze kurz andünsten. Die Gurkenscheiben einröhren und glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. schmoren lassen.

- 4.** Die Fischstücke in dem Sesamsalz wenden. 1 EL Butter mit dem restlichen Zitronensaft in einer Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Die Filets darin von jeder Seite 3 Min. dünsten. Vom Herd nehmen und kurz nachziehen lassen.

- 5.** Die Crème fraîche und den Dill unter das Gurkengemüse heben. Nochmals abschmecken und heiß werden lassen. Die Fischfilets portionsweise mit dem Gemüse anrichten. Als Beilage schmeckt körnig gekochter Langkornreis.