

Rezept

Zitronenfisch

Ein Rezept von Zitronenfisch, am 14.07.2024

Zutaten

2 Tilapia-Filets (225 g, frisch oder TK; Buntbarsch)	Salz
1 EL Butter	Pfeffer
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 EL Olivenöl
3 EL Gemüsebrühe	1-2 EL Zitronensaft
2 EL fein gehobelter Parmesan	2 EL TK-Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. TK-Fisch 10 Min. antauen lassen. Frische Filets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen, rundherum salzen und pfeffern. Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. braten.
2. Zitronenschale, -saft, Brühe und Petersilie in einer kleinen Schüssel mit Salz und Pfeffer mischen. Zum Fisch geben und noch 2-3 Min. kochen lassen.
3. Fischfilets mit Zitronensud und gehobeltem Parmesan bestreut servieren.