

Rezept

Zitronenfisch mit Zucchini

Ein Rezept von Zitronenfisch mit Zucchini, am 07.11.2024

Zutaten

2 Tilapiafilets (frisch oder tiefgefroren; à ca. 150 g)	400 g kleine, feste Zucchini
1 kleines Bund glatte Petersilie	3 Frühlingszwiebeln
1 EL Öl	1 Bio-Zitrone
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
	10 g Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. TK-Fischfilets auftauen lassen. Zucchini waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Grüne getrennt in Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen.
2. Die Hälfte des Öls erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln darin 1-2 Min. andünsten. Die Zucchiniwürfel zugeben und unter Rühren in 4-5 Min. bissfest garen. Das Frühlingszwiebelgrün zugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Zucchini salzen und pfeffern.
3. Fischfilets salzen und pfeffern. In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Filets darin auf jeder Seite 2-3 Min. braten. Mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Zitronensaft, Zitronenschale und Petersilie darin schwenken. Dann die Mischung über den Fisch geben.