

Fischfilet mit Zitronen-Butter-Sauce

Mit dem Rezept für Fischfilet mit Zitronen-Butter-Sauce lässt sich ein gesundes Gericht zaubern, das an lauschigen Grillabenden sehr willkommen sein wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

Für die Sauce

1 Stk. Zitrone (den Saft und die Schale davon)
100 ml Weißwein
1 Stk. Schalotte
1 Stk. Knoblauchzehe
100 g Butter

Für den Fisch

250 g Fischfilets
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
0.5 TL Pfeffer

Zubereitung

1. Für das Fischfilet mit Zitronen-Butter-Sauce als erstes die Schale von einer Zitrone abreiben und die Zitrone anschließend auspressen. Dann Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Danach Zitronensaft- und schale, zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Wein in einen Topf geben. Alles erhitzen und bei hoher Temperatur für einige Minuten kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat.

3. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen Butter in Stücke schneiden. Anschließend die Butterstücke in die Sauce geben und mit einem Schneebesen verquirlen, bis die Butter komplett geschmolzen ist.
4. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce nun mit Plastikfolie abdecken und für mindestens dreißig Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit den Grill anheizen und auf starke Hitze bringen.
5. Dann die Fischfilets mit Olivenöl einreiben und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fische dann für drei bis vier Minuten auf den Grill legen, wenden und für weitere drei bis vier Minuten weiter grillen, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. In der Zwischenzeit die Sauce wieder erwärmen.
6. Die Filets dann vom Grill nehmen, auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren. Gleich heiß servieren.

Tipp

Als Beilage zu Fischfilet mit Zitronen-Butter-Sauce eignen sich Salzkartoffel oder Folienkartoffel. Ebenso sind Nudeln eine geeignete Alternative. Gegrilltes Gemüse bietet sich bei dem Grillgericht natürlich auch sehr gut an.