

Seehechtfilets mit Limettenbutter auf Zucchini



Zutaten für zwei Personen:

120-180 g Seehechtfilets (TK)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1 EL Olivenöl

2 Limetten (unbehandelt)

50 g Butter

1/2 mittlerer Zucchini

300 ml Gemüsebrühe

125 g Thai-Reis

1. Seehechtfilets schonend auftauen, gut waschen, trocknen, mit Limettensaft beträufeln.

2. Reis nach Packungsangaben zubereiten.

3. Zucchini halbieren und mit einem Gemüsehobel 8 dünne Scheiben aus einer Hälfte schneiden. In kochender Gemüsebrühe etwa 1 Minute blanchieren. Warm stellen. Rest anderweitig verwenden.

4. Seehechtfilets nochmals mit Küchentüchern trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl braten.

5. Saft von einer Limette in einem kleinen Topf erwärmen, Abrieb von einer Limette zufügen, kalte Butter in kleinen Stücken einrühren. Nicht zu heiß werden lassen, sonst flockt die Limettenbutter aus.

6. Teller vorwärmen, Zucchinischeiben, Reistimbale und Seehechtfilets darauf anrichten. Mit etwas Limettenbutter beträufeln. Restliche Butter in einem Stövchen am Tisch bereitstellen.

Hinweise:

Limettenbutter sparsam dosieren, sonst wird es nichts mit dem Abnehmen!

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 4 h, Hauptspeisen, kleine Gerichte, Fisch, Seehecht, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 19.01.2023