



Rezept der Woche

Karfreitag: Auch für jene, die nur wenig Fisch essen, ist Karfreitag ein Tag, an dem ein Fischgericht im Zentrum steht. Für den morgigen Karfreitag bietet Gourmet Schnell ein besonders reichhaltiges Angebot an frischem Fisch.



von Lisa Schierscher

Gebratene Fischfilets mit Zitronen-Salsa

Für 4 Personen

4 Fischfilets mit Haut z.B. Zander, Forellen oder Saibling
Pflanzenöl zum Bepinseln

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Zitronen-Salsa:

2 Zitronen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 ½ EL feiner Zucker

20 g glatte Petersilie, grob gehackt

2 EL Kapern, abgetropft

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zitronen-Salsa: Zitronenscheiben mit Zucker, Petersilie, Kapern, Salz und Pfeffer gut vermischen und beiseite stellen.
2. Die Hautseite der Fischfilets mit Öl bepinseln, den Fisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Eine beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, den Fisch mit der Hautseite nach unten hineingeben und 4 Min anbraten, bis die Haut schön knusprig ist. Wenden und 1 weitere Minute braten, bis der Fisch gar ist.
3. Die Filets auf Teller verteilen und mit der Zitronen-Salsa anrichten.

Beilage: z.B. grüner Salat.

Gourmet
SCHNELL

Für Ihren Ostereinkauf

Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen