

Fisch Rezepte

Meerfisch an Basilikum z.B. Seezungenfilets

Gattung: Basilikum, Fisch, Seezunge

8 Seezungenfilets,
2 Essl. Olivenöl,

8 Basilikumblätter

Für die Marinade:

4 Essl. Olivenöl,
1 Zitrone (Saft),
1 Essl. gehacktes Basilikum,

Salz,
Pfeffer,
50 g Pinienkerne (gehackt)

Für die Marinade Öl mit Zitronensaft vermischen, die gehackten Basilikumblätter untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischfilets 1 Stunde in dieser Marinade ziehen lassen.

In eine ausgefettete Auflaufform die marinierten Filets legen und in dem auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen.

Die Marinade in einem kleinen Topf erhitzen, die gehackten Pinienkerne unterrühren und über die Seezungenfilets gießen. Die Fische noch ein paar Minuten mit der Marinade garen.

Vor dem Servieren mit Basilikumblättchen bestreuen.