

Rezept

Fischfilets mit Sesamsauce

Ein Rezept von Fischfilets mit Sesamsauce, am 01.07.2024

Zutaten

400 g Zwiebeln	2 EL Olivenöl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	4 Fischfilets (je etwa 180 g, z.B. Seelachs, Rotbarsch oder Heilbutt)
Salz	gemahlener Pfeffer
100 g Sesampaste (Tahin)	100 g Joghurt oder saure Sahne oder süße Sahne oder Milch
4 EL Zitronensaft	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen, die Zwiebeln mit dem Paprikapulver einrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten und weich werden lassen. Dabei ganz oft umrühren.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 160 Grad). Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fischfilets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Sesampaste mit Joghurt oder Sahne oder Milch und Zitronensaft gründlich verrühren. Wenn die Sauce zu dick ist, noch ein bisschen Wasser untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und über dem Fisch verteilen. Zwiebelstreifen darauf legen. Fisch in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 15 Minuten backen, bis er nicht mehr glasig ist.
4. Inzwischen die Petersilie waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Fisch aus dem Ofen holen und mit der Petersilie bestreut servieren.