

# Seelachs in Zitronensauce

## Zutaten:

für 4 Personen

800g Seelachsfilet

## Marinade

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel

Zwiebel klein

gehackt

1 Teelöffel Pfeffer

schwarz,

gestoßen

2 Lorbeerblätter

1 Rosmarinzweig

1 Thymianzweig

1/8 Liter Olivenöl

## Sauce

1/8 Liter Brühe

(Fisch- oder

Fleisch-)

4 cl Weißwein

trocken

2 cl Zitronensaft

1 Zitronen Schale

50g Creme fraiche



Nachgekocht und fotografiert von Florian Jirschik aus München.

## Zubereitung:

Seelachsfilet waschen, trockentupfen und in eine große Schüssel legen. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Fischfilets mit Zwiebeln, zerdrücktem Knoblauch und grob gestoßenem Pfeffer bestreuen. Lorbeerblätter sowie den Rosmarin- und Thymianzweig dazugeben. Olivenöl darübergießen und zugedeckt mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen.

Die Filets aus der Marinade nehmen und auf einem Gitter ablaufen lassen. Zum Grillen bleibt genügend Öl an den Fischfilets. Die Filets auf dem Grillrost von jeder Seite 6-7 Minuten grillen.

Für die Zitronensauce die Brühe mit Wein und Zitronensaft etwa auf die Hälfte einkochen. In Streifen geschnittene Zitronenschale und Creme fraiche zufügen. Die Sauce einige Minuten ziehen lassen und zum gegrillten Fisch servieren.