

Rotbarsch mit Tomaten-Kräutersauce

Fisch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten } ½ Stunde

ZUTATEN / Portionen		4	6
Rotbarschfilet	g	800	1200
Zitrone(n)	St.	1	2
Salz			
Zwiebel(n)	St.	1	2
Knoblauchzehe(n)	St.	1	2
Öl	EL	2	3
Tomaten passiert mit Kräutern ¹	g	370	500
Kapern	EL	1	1½
Basilikum			
Pfeffer schwarz aus der Mühle			

VORBEREITEN:

1. Basilikum hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
3. Zitrone auspressen

¹ Wenn passierte Tomaten ohne Kräuter verwendet werden, diese mit fein gehackten Kräutern wie Petersilie, Oregano und Estragon würzen.

ZUBEREITUNG:

1. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen. Trocken tupfen. Entgräten, in mundgerechte Stücke zerteilen, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und beiseite stellen.
2. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
3. Den Fisch, die passierten Tomaten, die Kapern und das Basilikum hinzufügen.
4. Pfanne schließen und das Gericht bei mittlerer Hitze etwa 7 - 10 Minuten garen lassen.
5. Zum Schluss kräftig mit Pfeffer abschmecken.

BEILAGEN / GETRÄNKE:

- * Salzkartoffeln, Kroketten, Reis, Baguette / fruchtiger Weißwein trocken.

