

Rotbarsch mit Basilikum-Tomaten

Fisch-Gerichte » Barsch-Gerichte

Zutaten (2 Personen)

- » 2 Fleischtomate(n)
- » 1 Schalotte(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 1TL Butter/Margarine
- » 1TL Tomatenmark
- » 1 Prise Zucker
- » Salz & Pfeffer
- » 4 Zweige Basilikum
- » 2 Rotbarschfilet(s)
- » 1EL Zitronensaft
- » 2EL Mehl
- » 1EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Die Tomaten einritzen, überbrühen, abschrecken, häuten, entkernen, würfeln.

2. Schalotte und Knoblauch abziehen und hacken. Beides in der Butter andünsten. Tomatenmark und 1 Prise Zucker unterrühren, Tomaten zufügen und das Gemüse ca. 7min bei schwacher Hitze köcheln lassen, würzen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, einige Blättchen beiseite legen, Rest in Streifen teilen und unter das Gemüse ziehen.

3. Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Im Mehl wenden, im heißen Öl von jeder Seite ca. 3min braten. Auf den Tomaten anrichten und mit beiseite gelegtem Basilikum garnieren. Dazu passt Baguette.

Nährwerte: 330kcal/E33g/F14g/KH16g pro Portion

angelegt am: 27.07.2003

Rezept-Nr: 543

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke