Fischfilet mit Barbecuesoße und buntem Gemüse

Fisch-Gerichte » Kabeljau-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 6 Zwiebel(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Öl
- » 125g Ketchup
- » 300g Zucker (braun)
- » Salz & Pfeffer
- » 4 EL Weißwein-Essig
- » 2 TL Senf
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 2 Zweige Rosmarin
- » 600g Kabeljaufilet(s)
- » 2 EL Butter/Margarine

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für die Barbecuesoße 3 Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen. Beides fein würfeln und in einem Topf kurz in 2EL Öl andünsten. Ketchup, braunen Zucker sowie Salz hinzufügen und verrühren. Weißweinessig sowie Senf dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Barbecuesoße aufkochen und ca. 10min bei kleiner Hitze unter Rühren offen köcheln lassen.

2. Paprika waschen, putzen und in Stücke teilen. Restliche Zwiebeln abziehen, längs vierteln und in 2EL Öl anbraten. Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken, mit Paprika zu den Zwiebeln geben. In ca. 10min gar dünsten.

3. Fisch abbrausen, trockentupfen. Filets in der Butter von jeder Seite etwa 5min vorsichtig braten, salzen und pfeffern. Auf 4 Teller verteilen und jeweils etwas Barbecuesoße dazugeben. Zusammen mit dem bunten Paprika-Zwiebel-Gemüse servieren. Übrige Soße separat reichen. Dazu passen Reis oder Pellkartoffeln.

Nährwerte: 710kcal/E32g/F24g/KH90g pro Portion

angelegt am: 07.02.2005 Rezept-Nr: 1494

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