



## **Gebr. Fischfilet mit Schmortomaten und Basilikumsauce**

### **Zutaten: (für 2 Personen)**

500g Fischfilet (nach Wahl z. B. Rotbarsch oder Dorschfilet) vom  
Händler entgrätet ;-)  
etwas Zitronensaft  
Salz/Pfeffer  
Mehl  
1 Zwiebel, mittelgroß  
Ca. 500g Cherrytomaten  
Etwas frischen Basilikum  
Etwas Butter oder Öl  
1 Tasse Gemüsebrühe  
200ml Sahne oder Cremefine  
Oliven nach Geschmack  
evt. Saucenbinder

### **Zubereitung:**

Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz/Pfeffer würzen. Die  
Basilikumblätter klein schneiden.

Butter bzw. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet in Mehl gewendet ca. 3min  
je Seite braten. Zugedeckt im Backofen bei 80 °C Heißluft warm halten. Im Bratensatz  
die halbierten Tomaten schmoren und wenn gewünscht an dieser Stelle die halbierten  
Oliven darin erwärmen.

In der Zwischenzeit Butter und Öl in einem Topf erhitzen und die klein gewürfelte  
Zwiebel darin glasig dünsten. Zur gedünsteten Zwiebel die Gemüsebrühe und Sahne  
geben. Danach die Basilikumblätter auf alles pürieren.

Das Fischfilet auf erwärmten Teller geben und das Oliven/Schmortomatengemüse  
dazu geben. Mit der Basilikumsauce anrichten. Dazu schmecken Bandnudeln. Wer  
mehr Schmorgemüse möchte, kann dieses noch mit Champignons verlängern, eine  
leckere Variante.

Tipp: Beim Fischfilet sind natürlich mehrere Sorten möglich.