FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Gedünstete Rotbarschfilets auf Tomatengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten:

- Instant-Tomaten-Creme-Suppe (für 200ml Wasser)
- 8 Fleischtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 40g Butter
- 2 Bd. gehacktes Basilikum
- Salz
- bunter, grober Pfeffer
- 4 Rotbarschfilets (je 150g)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 200ml Fischfond (Fertigprodukt)
- Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

1) Tomaten-Creme-Suppe mit 200ml heißem Wasser nach Packungsvorschrift zubereiten.
2) Fleischtomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden.
3) Butter erhitzen, Zwiebelscheiben darin glasig dünsten, Tomaten und Basilikum hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten schmoren lassen.
4) Rotbarschfilets abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen; in Olivenöl anbraten, mit Fischfond aufgießen und 5-10 Minuten dünsten lassen.
5) Tomatengemüse nochmals erhitzen, Fischfilets daraufsetzen, mit Basilikumblättern garnieren.

EW: 31g, Fett: 31g, KH: 19g, kcal/J: 504/2109

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team