

SAIBLINGSFILET MIT TOMATENSUGO

Zutaten: für 2 Personen

2 Saiblingsfilets
4 Tomaten
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Petersilie
Gemüsebrühe
Dazu passt sehr gut Reis oder Nudeln

Zubereitung:

1. Saiblingsfilets unter fließend, kaltem Wasser von innen und außen waschen. Fisch trocken tupfen mit Küchenrolle und salzen.
2. Lauchzwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und hacken.
3. Tomaten waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Danach in Würfel schneiden.
4. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Lauchzwiebel und Knoblauch anschwitzen. Dann Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Gemüsebrühe und Petersilie dazugeben. Leicht 3 min köcheln lassen. Dann Temperatur runter schalten und die Filets in die Soße legen und ca. 10 min darin bei niedriger Temperatur dämpfen lassen. Dann kurz wenden und 5 min garen lassen.
5. Nebenher kann die Beilage zubereitet werden.

Tipp: Man kann auch etwas Sahne zu der Soße geben, statt Gemüsebrühe.

Guten Appetit!

wünscht Familie Feldmann und Akrimi