

Fischfilets mit Tomaten-Oliven-Salsa

Zutaten

4 Portionen

Tomaten-Oliven-Salsa:

2 Fleischtomaten

1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale und 2 EL Saft

4 EL Rapsöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Bundzwiebel, fein geschnitten

2 EL gehackte glattblättrige Petersilie

2 EL fein geschnittener Basilikum

50 g schwarze und/oder grüne Oliven, entsteint, gehackt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Fisch:

700 g Fischfilets, z.B. Forelle, Felchen, Egli

wenig Zitronensaft

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Wenden

Bratbutter oder Bratcrème

Basilikum und Zitronenscheiben zum Garnieren



Zubereitung

Zubereiten: 35min

Auf dem Tisch in: 35min

1. Salsa: Haut der Tomaten kreuzweise einschneiden. In siedendem Wasser 1 Minute blanchieren, abgiessen, kalt abschrecken. Tomaten schälen, entkernen, würfeln. Mit den restlichen Zutaten mischen, würzen.
2. Fisch mit Zitronensaft beträufeln. Portionenweise würzen, im Mehl wenden und in der heissen Bratbutter beidseitig je ca. 1 ½ Minuten braten. Im auf 70°C vorgeheizten Ofen warm stellen.
3. Fisch mit der Salsa anrichten, garnieren.

Dazu passen getoastetes Baguette, Fladenbrot mit einem bunten Sommersalat oder Zitronenreis:
Trockenreis, mit wenig Zitronenschale und -saft sowie Pfeffer aromatisieren.

Energie: 1365kJ / 326kcal, Fett: 19g, Kohlenhydrate: 4g, Eiweiss: 35g