



November 2020: Mediterranes Fischfilet

Zutaten:

- » 300 g Fischfilet
- » Zitronensaft
- » 200 g frische Tomaten (oder Dose)
- » 200 g frische Champignon (oder gefroren)
- » 1 Zwiebel
- » Knoblauch, Ingwer
- » 1 EL Olivenöl
- » grüne Oliven aus dem Glas
- » 50 g Tomatenmark
- » Salz, Pfeffer, Prise Zucker, frisches Basilikum

Zubereitung:

Das Fischfilet abspülen und mit Zitronensaft marinieren. Die Tomaten enthäuten, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Champignons abspülen, putzen, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und den Ingwer fein reiben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zusammen im heißen Öl anschwitzen. 2 Minuten später die Tomaten und den Knoblauch dazu geben und 2 Minuten schmoren.

Die in Scheiben geschnittenen Oliven zusammen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und in eine Auflaufform legen. Darüber das Gemüse geben.

Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 200 °C garen. Dann mit fein gehacktem Basilikum bestreuen.

Je nach Geschmack kann das Gericht auch mit Käse überbacken werden. Als Beilage eignen sich Reis, Kartoffeln, Vollkornbrot ...