

Red Snapper mit Avocadosauce

Zutaten:

für 6 Personen

6 Filets vom Snapper

Salz

Pfeffer

Mehl; zum Wenden

50 ml Olivenöl

3 Schalotten

6 Tomaten

4 Knoblauchzehen

1 Avocado

2 Esslöffel Limettensaft

Tabasco

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Die Fischfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten je zwei Minuten braten. Herausnehmen und in eine flache, geölte Auflaufform geben.

Die Schalotten fein würfeln. die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Schalotten in dem verbliebenem Öl unter Wenden hellbraun braten, dann die Tomaten hinzufügen, den Knoblauch dazupressen und alles zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Sauce über die Fischfilets gießen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 10 bis 15 Minuten bei 180 Grad garen.

In der Zwischenzeit die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Tabasco pürieren.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Filets warm stellen. Die Tomatensauce in einem Topf umfüllen und auf etwa ein Drittel einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit der Avocadosauce vermengen. Abschmecken und die Sauce über die Fischfilets gießen.