

Rotbarsch in Tomatensauce

Zutaten:

für 4 Personen

- 4 ganze Rotbarsche
- 4 Esslöffel Mehl
- 3 Zwiebeln gehackt
- 3 Knoblauchzehen; gehackt
- 8 Tomaten
- 1/2 Teelöffel Pfefferpaste
- 1 Tasse Fischbrühe
- 1 Zitrone; Saft
- Butter
- Erdnussöl

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 Fische ausnehmen, die Köpfe aber nicht abtrennen. Salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Butter erhitzen und die Fische von allen Seiten darin braten. Zur Seite stellen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Die gewürfelten Tomaten und Pfefferpaste beifügen. Zudecken und 5 Minuten köcheln.

Die Fische zugeben, weitere 10 Minuten köcheln. Fischbrühe und Zitronensaft zugießen. Die Fische aus der Sauce nehmen und auf einer Platte anrichten.

Die Sauce etwas einkochen und über die Fische gießen. Heiß servieren.