

Schollen-Filets mit Tomaten-Vinaigrette

Zutaten:

für 4 Personen

750g Schollen-Filets
4 Esslöffel Zitronensaft
400g Tomaten
7 Esslöffel Weißwein-Essig
Salz
Pfeffer weiß oder Zitronenpfeffer
7 Esslöffel Öl
1/2 Topf. Basilikum
1 Teelöffel Mehl
2 Esslöffel Butter oder Margarine

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:

1. Fischfilets waschen, sorgfältig mit Küchenpapier trockentupfen und der Länge nach halbieren
2. Tomaten waschen, putzen, halbieren und die Kerne herauslösen. Tomatenhälften mit einem spitzen Messer klein würfeln.
3. Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl langsam darunter schlagen. Basilikum waschen und, bis auf einen kleinen Rest, den Sie zum Garnieren benötigen, fein schneiden. Basilikum und Tomatenwürfel unter die Vinaigrette rühren.
4. Filets noch mal mit Papier trockentupfen, salzen und leicht mit Mehl bestäuben.
5. In heißem Fett in einer beschichteten Pfanne unter Wenden 2-3 Minuten goldbraun braten. Auf Tellern anrichten und dann die Basilikum-Vinaigrette darübergeben. Mit dem Rest Basilikum garnieren und servieren.
Dazu schmecken dann Baguettebrötchen oder frisches Stangenweißbrot.