

Steinbuttfilet im Sud

Zutaten:

Für 4 Personen

6 Esslöffel Olivenöl
4 Steinbuttfilets a 200g
ersatzweise Zander
20 Kirschtomaten, gehäutet
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft davon
250 ml Fischfond
Salz
Pfeffer frisch gemahlen
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum

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. Öl erhitzen, Fischfilets darin rundum kurz anbraten. Fisch herausnehmen.
2. Gehäutete Kirschtomaten mit dem Knoblauch in die Fischpfanne geben, mit dem Zitronensaft ablöschen, kurz schmoren.
3. Fond zugießen, etwas reduzieren lassen und eventuell mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fisch in den Sud legen, mit Petersilien- und Basilikumblättern etwa eine Minute darin ziehen lassen. Servieren.