

Fischfilet in pikanter Tomatensauce

Menge: für 2 Personen

Zutaten: 2–4 Scheiben Rotbarsch– oder Seelachsfilet (je nach Größe der Stücke)
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Sambal Oleg
Salz, Pfeffer
200 g Reis
400 ml Gemüsebrühe
Öl

Zubereitung: Den Reis in der Gemüsebrühe kochen.

Die Zwiebel und die Tomate fein würfeln. Den Knoblauch schälen.

Die Zwiebel und den zerdrückten Knoblauch in heißem Öl andünsten. Die Tomatenwürfel dazugeben und kurz aufkochen lassen. Die Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und Smabal Oleg unterrühren. Den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und ebenfalls dazugeben. Die Tomatensauce noch etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze weiter köcheln lassen.

Den Fisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und auf der Pfanne in Öl braten.

Den Reis dem Teller verteilen, den Fisch darauflegen und die Sauce über den Fisch gießen.

Tips: