Provenzalisches Rotbarschfilet
bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

800 gr Rotbarschfilet, 1 Zitrone, 2 mittelgroße Zucchini, 2 kleine Aubergine, 2 Tomate, 1 Gemüsezwiebel, 2 je rote, grüne Paprikaschote, 2 Knoblauchzehe, 4 Esslöffel Pflanzenöl, 2 Prisen Pfeffer, 2 Prisen Rosmarin, 2 Prisen Thymian, 2 Prisen Majoran, 2 Prisen Salz.

Die Vorbereitungen:

Die Zitrone auspressen, das Fischfilet abspülen, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut salzen. Das Gemüse waschen, jeweils den Stiel- und Blütenansatz abschneiden. Zucchini und Aubergine in etwa 1/2cm dicke Scheiben schneiden. Tomate mit kochendheißem Wasser überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden, Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch häuten.

Die Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin bei starker Hitze nacheinander anbraten, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, Knoblauch dazudrücken, 200ml Wasser angießen und alles zugedeckt etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen das Filet in etwa 3cm große Stücke schneiden, zum Gemüse geben und in weiteren 5 Minuten gar ziehen lassen. Kräftig mit Thymian, Majoran und Rosmarin abschmecken.
Mit Butterreis oder Baguette servieren.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de