

Feine Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



Fischfilet auf mediterranem Gemüse

Zutaten:

- 4 Fischfilets (jeweils 125 g tiefgekühlt oder frisch, z.B. Seelachs, Kabeljau)
- 250 g Cocktailtomaten
- 3 mittelgroße Zucchini (jeweils ca. 200 g)
- 1 Dose Artischockenherzen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1-2 EL Olivenöl
- frischer Thymian, Rosmarin, Oregano, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Knoblauch

Zubereitung:

- Tiefgekühlten Fisch auftauen lassen bzw. frischen Fisch waschen und trockentupfen
- Tomaten und Zucchini waschen
- Tomaten halbieren und die Stielansätze herausschneiden
- Die Enden von den Zucchini entfernen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden
- Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und vierteln
- Kräuter waschen, trockentupfen und die kleinen Blättchen von den Stängeln abzupfen
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen
- Zucchiniwürfel ca. 1 min darin braten
- Tomaten, Artischocken und Kräuter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen
- Fischfilets in 8 gleich große Stücke schneiden und nebeneinander auf das Gemüse legen
- Mit Salz und Chiliflocken bestreuen
- Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und das Ganze etwa 8 min. dünsten
- Fischfilet vorsichtig aus der Pfanne heben, das Gemüse mit Gewürzen nochmals abschmecken
- Den Fisch mit dem mediterranen Gemüse anrichten

Nährwertangabe: 180 kcl