Fischpfanne "mediterran"

für 4 Personen

Zutaten

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 500 g frische Tomaten (oder 1 große Dose)
- 1 kl. Flasche Gemüse- oder Tomatensaft
- 1 Zitrone
- 600 g gemischtes Seefischfilet (bevorzugt Lachs, Seelachs, Rotbarsch)
- 100 g fettarmer Feta oder 120 g Oliven
- frisches Basilikum
- Jodsalz, Pfeffer
- Rosmarin, Oregano

Zubereitung

1. die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen und beides in einer Pfanne mit dem Olivenöl glasig dünsten
2. Tomaten enthäuten (Dosentomaten evtl. zerstückeln) und in die Pfanne geben
3. mit dem Saft verrühren und kochen lassen, bis der Saft dicklich wird
4. mit den getrockneten Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken
5. das Fischfilet in 2 mal 2 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in die Tomatensoße geben
6. den Schafskäse oder die Oliven stückeln und nach ca. 10 Minuten Garzeit untermischen
7. zum Schluss das Gericht mit frischem Basilikum bestreuen

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 336 kcal
Eiweiß	ca. 38 g
Fett	ca. 16 g
Kohlenhydrate	ca. 9 g

From:
http://wernerflamme.name/ - **Werners Wiki**

Permanent link:
http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:fipfme

Last update: **2016-05-06 08:59**