

Mediterrane Fisch-Tapa: Steinbeißerfilet in fruchtiger Tomatensauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Pfirsich
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel Tomatenmark
70 ml Weißwein
400 g stückige Tomaten (Dose)
2 Prise(n) Salz
2 Prise(n) Pfeffer
400 g Steinbeißerfilet
1 Handvoll Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft
1 Ciabatta-Brot

Um ein mediterranes Tapas-Gericht mit Fisch zu genießen, musst du nicht gleich bis nach Spanien fahren. Die Tapas-Kultur kannst du mit diesem Rezept nämlich auch ganz einfach in den eigenen vier Wänden zelebrieren. Das helle, feste Fleisch des Steinbeißers fühlt sich in der fruchtigen Tomatensauce pudelwohl. Mit Pfirsich und Weißwein wird die Sauce so herrlich aromatisch, dass du besser extra viel Brot zum Tunken bereitstellst. Das Gericht schmeckt in geselliger Runde

mit Freunden besonders gut.

- 1 -

Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen. Kalt abschrecken und häuten. Pfirsich halbieren und beide Hälften in feine Würfel schneiden.

- 2 -

Schalotte und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Tomatenmark ca. 2 Minuten darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Pfirsichstücke und Tomaten in den Topf geben. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Währenddessen das Steinbeißerfilet unter fließendem Wasser abwaschen. Trocknen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch in mundgerechte Würfel schneiden.

- 4 -

Tomatensauce pürieren. Fischwürfel in die heiße Sauce geben und ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Währenddessen Petersilie hacken und gemeinsam mit dem Zitronensaft zur Sauce geben. Brot in Scheiben schneiden.

- 5 -

Das Tapas-Gericht auf einem Teller oder in einer Schale anrichten. Zusammen mit Brotscheiben servieren.