



Fisch an Tomatensauce

Ich wechsle unseren Menüplan gerne ab. Es darf mit oder ohne Fleisch sein. Es darf ein Fischgericht sein oder auch ein Veganes Gericht.

Seit einigen Jahren setze ich mich hin und stelle einen entsprechenden Menüplan zusammen.

Das erleichtert mir den Einkauf und auch das tägliche Kochen.

Dank einer guten Menüplanung koche ich abwechslungsreicher.

Mein heutiges Fischgericht an einer Tomatensauce ist in kurzer Zeit zubereitet und sehr schmackhaft.

Das Fischgericht serviere ich gerne zusammen mit Salzkartoffeln und Spinat.

Auch Reis würde dazu sehr gut passen. Bleibt etwas Sauce übrig, dann unbedingt mit einem Stück Brot aufwischen. Mhmmm.... so fein.

Zutaten 4-5 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

650 g Fischfilet z.B. Seehecht-Rückenfilet

2 Dosen Pelati (Dosentomaten)

1 EL Kapern oder Kapern-Apfel

50 g schwarze Oliven

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Oregano nach Bedarf

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

In einer weiten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Gequetschte Knoblauchzehe beifügen und etwas Farbe annehmen lassen.

Pelati in das warme Öl geben. Mit Hilfe einer Gabel die Tomaten quetschen. Während ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilet auf die Tomatensauce legen und köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten die Kapern und die Oliven beifügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.



Zwischendurch die Fischfilets wenden und etwas Tomatensauce darüber geben.

Vor dem Servieren den Fisch mit etwas Oregano bestreuen.

