

Daniele Corona Gebratenes Doradenfilet auf Peperonata-Gemüse

Freitag, 3. Mai 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Schnelle Küche

Zutaten:

4 Stängel	Basilikum
1	große Zwiebel
1	rote Paprikaschote
1	gelbe Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
1	rote Chilischote
500 g	Kartoffeln, fest kochend
5 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
20 g	Zucker
50 ml	Weißweinessig
400 g	Pelati-Tomaten (geschälte Tomaten aus dem Glas oder der Dose)
100 g	schwarze Oliven, ohne Kern
etwas	Salz
4	Doradenfilets mit Haut á ca. 160 g
etwas	Pfeffer
20 g	Weizenmehl, Type 405



Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
 2. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
 3. Paprikaschoten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, dann Paprika in grobe Stücke schneiden.
 4. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden.
 5. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
 6. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, den Knoblauch mit der Schale andrücken und mit den Zwiebelscheiben zugeben, kurz andünsten. Paprikastücke und Kartoffelwürfel zugeben und alles zusammen ca. 4 Minuten andünsten.
 7. Das Gemüse im Topf mit Zucker bestreuen, mit Essig ablöschen und diesen kurz etwas einkochen lassen.
 8. Dann die Pelati-Tomaten, Chili und Oliven zugeben und alles gut vermengen. Mit Salz würzen und die Hälfte der Basilikumblätter hinzugeben.
 9. Das Gemüse zugedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
 10. In der Zwischenzeit die Fischfilets waschen, abtrocknen, noch evtl. vorhandene Gräten ziehen.
 11. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite ganz leicht mit Mehl bestäuben.
 12. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, darin die Fischfilets zunächst auf der Hautseite goldbraun anbraten, dann wenden und bei milder Hitze auf der Fleischseite noch wenige Minuten fertigaren.
 13. Die Hälfte der restlichen Basilikumblätter unter das Gemüse mischen, abschmecken und auf Tellern anrichten.
- Tipp: Das Peperonata-Gemüse kann je nach Vorliebe warm oder kalt serviert werden.
14. Die gebratenen Fischfilets mit der Hautseite nach oben auf dem Gemüse anrichten, einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln und mit Basilikum garnieren.

32 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 20 g Fett