

Gebratenes Fischfilet mit Tomaten-Paprika-Letscho

Personenzahl: 4

Zutaten:

50	g	Zwiebeln, gewürfelt
80	g	Tomatenmark
80	g	Sahne'
200	g	Tomaten, klein gewürfelt
200	g	Paprika, bunt, klein gewürfelt
150	g	Tomatensaft
2	St.	Knoblauchzehen, fein geschnitten
1	El	Aceto Balsamico
1	TI	Blütenhonig
%	TI	Meersalz
1	Pr.	Pfeffer, gemahlen
2	El	mediterrane Kräuter
600	g	Fischfilet (4 x 150 g)
2-3	Pr.	Meersalz
2	El	Sesam
1	El	Rapskern Öl

Zubereitung:

Das Letscho:

Alle Zutaten für das Letscho in einen Dämpfer-Garbehälter geben, verrühren, abschmecken und 7 Minuten bei 100°C dämpfen. Anschließend glatt rühren und mit den gebratenen Fischfilets servieren.

Das Fischfilet.:

Die Haut des Fischfilet rautenförmig (#) leicht einschneiden damit sich das Filet beim Braten nicht einrollt. Die weiße Seite salzen und in den Sesam drücken dann bei mittlerer Hitze 3 Minuten in Olivenöl braten. Anschließend wenden und auf der Hautseite nochmals 3 Minuten fertig braten.