Rezept

Schnelles Fisch-Tomaten-Ragout

Ein Rezept von Schnelles Fisch-Tomaten-Ragout, am 29.04.2024

Zutaten

250 g	Cocktailtomaten
4 Zweige	Minze
1 EL	neutrales Öl
	Salz
2	Frühlingszwiebeln
350 g	Fischfilets (ohnen Haut; z. B. Zander, Lachsforelle oder Seelachs)
1 EL	Butter
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Cocktailtomaten überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und mit den Fingern vorsichtig aus den Häuten herausdrücken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Minzezweige waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Mit den Fingerspitzen über die Fischfilets streichen. Falls Gräten zu spüren sind, diese mit einer Pinzette vorsichtig aus dem Fischfleisch ziehen. Die Fischfilets in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

3. Das Öl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Fischwürfel darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden ca. 2 Min. braten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

4. Die Zwiebelringe ins Bratfett geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Tomaten dazugeben und 1 - 2 Min. weiterbraten. Den Fisch und die Minze untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.