Rezept

# 20 Minuten Fisch mit Tomatensauce

Ein Rezept von 20 Minuten Fisch mit Tomatensauce, am 05.12.2025

## Zutaten

- **2** Frühlingszwiebeln
- **1** kleine Dose Tomaten (400 g)
- **3 EL** TK-Dill
- Salz
- **2** Lachsfilets (ca. 250 g)
- **2 EL** Öl
- **1 TL** gekörnte Gemüsebrühe
- **3 EL** TK-Petersilie
- Pfeffer
- 1-2 TL Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Min. anbraten.

2. Die Dosentomaten dazugeben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Gekörnte Brühe, Dill und Petersilie untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze 8-10 Min. leise kochen lassen.

3. Währenddessen die Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin bei mittlerer Hitze 6-8 Min. braten, dabei einmal wenden.

4. Die Tomatensauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets mit der Sauce servieren.