Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Fisch in Tomatensugo

Ein Rezept von Fisch in Tomatensugo, am 11.11.2026

Zutaten

800 g	Meeresfischfilet (z.B. Rotbarben, Schwertfisch, frischer Thunfisch, Makrele oder auch Sardinen)
4	Stängel Petersilie
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
300 g	Kirschtomaten
4	Knoblauchzehen
2	kleine getrocknete Peperoncini
	Salz (am besten Meersalz)
12 Scheiben	Weißbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Fischfilets kalt waschen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen und halbieren, den Knoblauch schälen und ebenfalls halbieren. Peperoncini leicht andrücken. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, Stiele aufbewahren.

2. 1/2 l Wasser mit Tomaten, Knoblauch, Peperoncini und Petersilienstielen in einem weiten Topf oder einer hitzefesten Form zum Kochen bringen. Mit Salz abschmecken und 4-6 Min. leicht kochen lassen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in den Sud legen und zugedeckt 7-10 Min. darin ziehen lassen.

3. Inzwischen die Petersilienblättchen fein hacken. Die Brotscheiben von beiden Seiten im Öl anrösten. Die Fischfilets mit der Petersilie bestreuen und mit dem Brot servieren.