

Rezept

Tomatenfisch mit Rucolasahne

Ein Rezept von Tomatenfisch mit Rucolasahne, am 28.04.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
	2-3 EL Öl	1 Dose	Tomaten (850 g Füllgewicht)
	Salz		frisch gemahlener Pfeffer
500 g	Fischfilet (z. B. Rotbarsch)	100 g	Rucola
150 g	Schlagsahne		frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten zugeben und etwas zerkleinern. Salzen und pfeffern und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Den Fisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch auf den Tomaten verteilen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 8-10 Min. garen. Fischstücke dabei 1-2 Mal vorsichtig wenden.
3. Rucola waschen, trockentupfen, verlesen und hacken. Sahne steif schlagen. Rucola unter die Sahne heben. Rucolasahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, kalt stellen.
4. Tomatenfisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und portionsweise anrichten. Rucolasahne darauf verteilen und sofort servieren. Dazu schmeckt Reis.