



Kochwerkstatt „Leicht und lecker kochen“ Seelachsfilet mit getrockneten Tomaten

Zutaten:	Menge:
Seelachsfilet	400 g
Sonnengetrocknete Tomaten	40 g
Olivenöl	20 g
Basilikum	
Zucker	6 g
Zitronensaft	Spritzer
Knoblauch gehackt	½ Zehe
Gemüsesalz Vital	nach Belieben
Tomaten frisch	220 g
Schalotten	30 g
Pfeffer aus der Mühle	nach Belieben
Putensteak frisch	600 g
Olivenöl	20 g
Rosmarin	
Basilikum	
Blattpetersilie	
Thymian	



Zubereitung:

- Die frische Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und grob würfeln.
- Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Hälfte des Olivenöls erhitzen, darin die Schalotten andünsten, Tomaten dazu geben und etwa 4-5 Minuten mitdünsten. Leicht mit Gemüsesalz und Zucker würzen und beiseite stellen.
- Die Seelachsfilets in Portionen zu 150 Gramm schneiden, in eine passende Auflaufform geben und mit Gemüsesalz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.
- Nun die getrockneten Tomaten, den Basilikum und Knoblauch fein hacken und gleichmäßig auf dem Seelachs verteilen. Jetzt die gedünsteten Tomaten gleichmäßig auf den Seelachs geben.
- Dieses Gericht können sie sehr gut vorbereiten und ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Das Seelachsfilet wird bei ca. 160°C Umluft hitze 15-20 min im Backofen gegart, die Garzeit für frische Ware beträgt ca. 20 min bei 160°C. Es ist bei der Zubereitung darauf zu achten, dass es durchgegart ist.

Das Rezept ist für vier Personen ausgelegt.

(pro Person: EW 18,3; F 6; KH 5; kcal 151)

Alternative:

Wahlweise kann man andere Fischarten oder auch Hähnchenbrustfilet verwenden.

Kombinationsmöglichkeiten:

Tomaten ersetzen durch andere Gemüsesorten, z.B. Fenchel, Zucchini, Wurzelgemüse, Schmorgurken etc.