



## Kochwerkstatt „Vitalmenü“

# Seelachsfilet mit getrockneten Tomaten



### Zutaten für 4 Personen:

Seelachsfilet	600 g
Sonnengetrocknete Tomaten	60 g
Olivenöl	30 g
Basilikum	10 g
Zucker	10 g
Zitronensaft	von einer ½ Zitrone
Knoblauch gehackt	1 Zehe
Vital-Gemüsesalz	nach Belieben
Frische Tomaten	400 g
Schalotten	100 g
Pfeffer aus der Mühle	nach Belieben

### Zubereitung:

Frische Tomaten waschen und Strunkansatz herausschneiden, dann in grobe Würfel schneiden. 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.

Seelachsfilet in Portionen zu 150 g schneiden und 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.

### Anrichten:

Auf einem Teller angerichtet passt das als Graupenrisotto dazu.

### Material:

Topf für die Zubereitung und Auflaufform für die Zubereitung im Ofen.

© Klinikgastronomie Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier