

Fisch alla Pizzaiola:

Saftiges weißes Fischfilet gepaart mit Tomate sowie mediterranen Kräutern und Zutaten. Ein herrlich leichtes Gericht, das den Sommer wieder aufleben lässt.



Zutaten für 3 Personen:

800 gr. Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
Zitronensaft
Salz
4 Knoblauchzehen
3 EL Öl
1 große Zwiebel
1 Dose stückige Tomaten (gerne scharf)
1 TL Oregano
1-2 EL Kapern
je nach Geschmack 25-30 Oliven
1/2 Bund Dill
Salz, Pfeffer

1. Das Fischfilet unter fließend kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in Stücke zerteilen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
4. Stückige, Tomaten, (Oliven) und Kapern hinzufügen und gut miteinander vermengen.
5. Die Fischstücke als letztes dazu geben, damit sie nicht zu sehr zerfallen und alles bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Deckel 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
6. Das Basilikum waschen, hacken und darüber streuen

Dazu schmecken Spaghettinester, jegliche weitere Pasta oder Reis sowie ein Glas trockener Rotwein