

Bioleks: Fisch im eigenen Saft / Fischtopf

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-fischtopf-fisch-im-eigenen-saft

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fischfilets à 150-200g (z.B. Rotbarsch)
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1 Stückchen Sellerieknolle, ca. 75g
- 3-4 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 75g Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Lauch, Möhren und Sellerie putzen, waschen, evtl. schälen und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocknen, fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und vierteln.

Die Fischfilets mit Küchenkrepp trocknen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Den Boden einer feuerfesten Glasform mit Deckel mit 1/3 der Butter dick ausstreichen. Gemüsestreifen und Tomaten in der Form verteilen. Den gewürzten Fisch auf das Gemüse legen. Die restliche Butter in Spänen auf den Fischfilets verteilen, mit viel gehackter Petersilie bestreuen und den Deckel auflegen. Den Fischtopf langsam erhitzen und bei kleiner Hitze ca. 20-25 Minuten garen.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 24.11.1995

Prominenter Gast: Sissi Perlinger