

Bioleks: Fischfilet mit Knoblauch-Petersilien-Butter

 happy-mahlzeit.com/rezepte/bioleks-fischfilet-mit-knoblauch-petersilien-butter/

Zutaten:

- 500 g Zandernfilet, nach Möglichkeit gleichmäßig dick
- 100 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 5 - 6 große Knoblauchzehen
- Salz
- weißer Pfeffer

Tomaten-Sauce:

- 2 - 3 Tomaten
- 2 - 3 Schalotten
- 2 EL Öl
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Die Butter auf Raumtemperatur bringen. Das Fischfilet in ca. 100 g große Portionen schneiden. Die Knoblauchzehen mit der Schale 6-7 Minuten in heißem Wasser kochen, herausnehmen und aus der Schale drücken. Die Zehen weiterkochen und dabei mehrmals das Wasser abgießen und wechseln, bis die Zehen ganz weich sind. Die fertigen Knoblauchzehen mit Petersilie und Butter mit einer Gabel zerdrücken zu einer Paste.

Die Fischeiben leicht salzen und pfeffern, anschließend mit der Buttermischung bestreichen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

Für die Tomaten-Sauce die Tomaten brühen, häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten feinhacken und in etwas Öl anschwitzen. Dann die Tomaten und den Rosmarinzweig hinzufügen und die Sauce etwas einkochen lassen. Anschließend mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Die Tomaten-Sauce zu dem Fisch servieren.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 7.11.1997

Prominenter Gast: Rolf Zacher