

Steinbeißer auf mediterranem Gemüse

4 Portionen

1000 g Steinbeißerfilet
4 Strauchtomaten
1 gelbe Paprika
8 schwarze Oliven
4 Lauchzwiebeln
2 Schalotte
2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz und Pfeffer



Strauchtomaten häuten, Samen entfernen und das Fleisch fein würfeln

Paprika in Würfel schneiden

Lauchzwiebeln schneiden

Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln.

Oliven entsteinen, sehr klein schneiden oder wiegen.

Öl in einer Kasserolle erhitzen.

Lauchzwiebeln, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen.

Paprika zugeben und andünsten.

Tomaten und Oliven dazugeben und langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen, sonst geben die Tomaten zu viel Flüssigkeit ab.

Mit Pfeffer und Salz würzen.

Steinbeißerfilet in Portionsstücke schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen,

Filets mit der Hautseite nach unten darin bei Dreiviertelhitze anbraten.

Nach 2 Minuten die Hitze auf die Hälfte herunter stellen und

nach ca. weiteren 2 Minuten die Filets wenden. Bei ausgestellter Platte ca. 5 Minuten zu Ende garen.

Wildreis dazu reichen.