



Mediterranes Fischfilet mit Steinpilzen, Tomaten und vielen Kräutern

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Vielseitig, einfach und schnell und dabei einfach „schmackig“.

Zutaten

- 4 Portionen Fischfilet à 160 g (geht auch mit Steinbutt, Heilbutt, Rotbarsch o.ä.)
- 100 ml brauner Bratensaft aus dem Supermarkt
- 250 g kleine, feste Steinpilze
- 1 - 2 vollreife Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Schalotte in kleinen Würfeln
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzweig
- 10 g fein geschnittener Kerbel
- 40 ml Kräuteressig
- Olivenöl und Butter zum Braten
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Steinpilze mit Küchenkrepp oder einer kleinen Bürste abreiben und in Scheiben schneiden.

Schritt3

Das Olivenöl in einer Stielpfanne erhitzen, die Steinpilze hinzufügen und 2 min. anbraten. Sofort auf

ein Küchensieb schütten, den Pilzsaft auffangen.

Schritt4

Die Tomaten ca.1 min.in kochendem Wasser brühen und in sofort kaltem Wasser abschrecken. Schälen, Kerne entfernen und 1 - 2 cm große Spalten schneiden.

Schritt5

Das Pesto:

Schritt6

Etwas Olivenöl mit dem Thymian, Rosmarin und feinstgehacktem Knoblauch verrühren.

Schritt7

Das Fischfilet auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schritt8

Leicht im Mehl wenden und in einer Stielpfanne, mit Olivenöl und Butter, einem Thymianzweig und Rosmarin, von jeder Seite etwa 1 min. anbraten; auf ein Backblech legen.

Schritt9

Die Fischfilets mit etwas Pesto bestreichen, dann abwechselnd mit den Tomaten und den gebratenen Steinpilzscheiben belegen.

Schritt10

Im 220° C heißen Backofen 5 - 6 min. zu Ende garen.

Schritt11

Die Soße:

Schritt12

Das Bratfett abgießen, mit Kräuteressig, Kalbsjus und dem aufgefangenem Pilzsaft ablöschen. Die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, den gehackten Kerbel dazu geben.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Kalbsjus und dem restlichen Pesto umgießen.

Schritt15

Dazu reiche ich gerne gebutterte Petersilienkartoffeln.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** einfach und schnell, kräuter, natur belassen., steinpilze, vielseitig **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterranes-fischfilet-mit-steinpilzen-tomaten-und-vielen-kraeutern/>