PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2	30 min	easy

Rezept

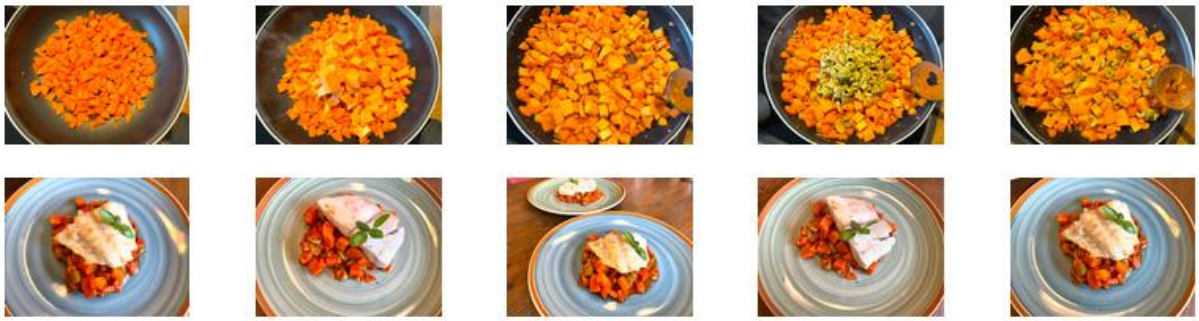
SEEBARSCH AUF KAROTTENBETT

Freitags ist bei uns in der Regel Fischtag – was ausschließlich etwas damit zu tun hat, dass dann der Fischhändler auf dem Markt steht und seine Ware anbietet. Je nachdem, was uns da so anlacht, kommt abends dann auf den Tisch. In diesem Fall war es mal ein Viktoriaseebarschfilet. Bei dem Gemüsebett habe ich eine Variante mit Karotte (ggfs. auch Süßkartoffel) und Oliven gewählt, vor allem weil ich den Geruch von warmen Oliven einfach unwiderstehlich halte. Das schöne zudem an Fischgerichten ist ja auch, dass sie meist schnell gehen. Kein stundenlanges Köcheln, Braten und Brutzeln, sondern es geht in der Pfanne oder dem Ofen ratzfatz. Also, dann mal los!

ZUTATEN

- ca. 400 g Viktoriaseebarschfilet
- 4 mittlere Karotten
- 10 grüne Oliven
- ca. 250 ml passierte Tomaten
- Salz, Oregano
- Butterschmalz

Immer wieder freitags? Warum nicht auch am Dienstag?



BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden und dann in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz leicht anbraten und weiter bei geschlossenem Deckel dünsten. Die Oliven klein schneiden oder mit einer Gabel einfach zerdrücken und zu den Karotten geben. Beides mit etwas Oregano und Salz würzen.
Die passierten Tomaten hinzugeben und die Karotten bei geschlossenem Deckel bissfest garen.

SCHRITT 2

Währenddessen den Fisch in entsprechende Portionen schneiden und mit etwas Butterschmalz in der Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und danach in der Pfanne bei niedriger Hitze fertig garen.

SCHRITT 3

Jetzt heißt es nur noch anrichten, ggfs. nach Geschmack würzen und genießen.