



Fischfilet a la Puttanesca

Backofen auf 200° vorheizen. Die Oliven vom Kern in Stücke schneiden, die Peperoni halbieren, entkernen und fein hacken. Die Tomaten brühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch häuten und halbieren, die Frühlingszwiebel putzen und das Weiße in Stücke schneiden. Basilikum grob hacken oder klein zupfen.

Die Fischfilets leicht salzen und pfeffern und in eine Form mit Deckel (z.B. Römertopf) legen. Auf jedes Filet eine Prise Thymian und Oliven, Kapern, Frühlingszwiebeln und Peperoni streuen. Knoblauch an den Rand legen. Basilikum drüberstreuen, mit Tomatenscheiben bedecken und das Öl drübergießen. Noch mal pfeffern, salzen und das restliche Basilikum drüberstreuen. Deckel auflegen und 30 Minuten garen.

Knoblauch rausfischen und den Fisch so servieren, dass er vom Gemüse bedeckt ist, dann mit der Soße beträufeln.

Dazu am besten Reis (z.B. Patna-Reis).

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
KJ/kcal p. P.: keine Angabe /



Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Fischfilet (z.B. Rotbarsch)
- 20 Oliven, schwarz
- 2 TL Kapern
- 1 kleine Peperoni, rot
- 6 Frühlingszwiebel(n)
- 4 m.-große Tomate(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Basilikum
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Thymian

Verfasser: lemmy