

Saiblingfilet mit Cherrytomaten am Zweig



Zubereitungszeit

40 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 520 kcal

Eiweiss: 35 g

Fett: 19 g

Kohlenhydrate: 50 g

Tipps zu diesem Rezept

- Saiblingfilets variieren in der Grösse. Die Stücke deshalb bei Bedarf halbieren.

Zutaten

250 g	Riso venere (schwarzer Reis), aus dem Delikatessgeschäft
6 dl	Wasser
4 EL	Olivenöl
1 TL	Zucker
500 g	Cherrytomaten am Zweig
600 g	Saiblingfilets
	Salz
	Pfeffer
2 EL	Butter
0.5 Bund	glattblättrige Petersilie

Zubereitung

1. Reis im Wasser ca. 30 Minuten weich kochen und warm stellen. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Inzwischen Öl und Zucker mischen. Cherrytomaten am Zweig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Öl-Zucker-Mischung beträufeln. Tomaten ca. 15 Minuten im Ofen garen.
3. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze in Butter auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Petersilie hacken.
4. Reis mit Salz abschmecken, mit den Cherrytomaten und den Saiblingfilets anrichten. Den beim Braten der Tomaten entstandenen Fond mit Petersilie mischen und über die Fische träufeln.