

Fischfilet mit Tomaten-Kapern-Sauce

Zutaten (für 2 Personen):

400 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
etwas Mehl, zirka 2 EL
3-4 EL Öl
2 mittlere Zwiebeln, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
3-4 Zehen Knoblauch, in Scheiben geschnitten
12 Kirschtomaten oder kleine Strauchtomaten, halbiert beziehungsweise geviertelt je nach Größe
10 schwarze Oliven, grob gehackt
2 EL Kapern
100-150 ml Weißwein
Saft einer halben Zitrone
2-3 TL Streuwürze
2 TL Pul Biber (türkische scharfe Paprikaflocken)
½ TL getrockneten Rosmarin
¼ – ½ TL Birdeye-Chilis gemahlen, je nach Geschmack
schwarzer Pfeffer, etwas Zucker
Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch in 1-2 EL Öl anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Kirschtomaten dazugeben, zirka 2-3 Minuten dünsten.

Dann die Oliven und die Kapern untermischen und heiß werden lassen.

Den Zitronensaft hinzufügen, mit Streuwürze, Pul Biber und Rosmarin würzen. Wer mag, fügt noch Chili hinzu. Alles zusammen zirka 2-3 Minuten leicht köcheln lassen. Die Tomaten sollen weich sein, aber nicht zerfallen.

Eventuell noch etwas Weißwein angießen, damit die Sauce schön sämig wird.

Abschmecken mit etwas Zucker und schwarzem Pfeffer.

In der Zwischenzeit die Fischfilets salzen und pfeffern. Leicht melieren (in Mehl wenden) und in 1-2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne braten (pro Seite 2-3 Minuten je nach Dicke).

Die Fischfilets zusammen mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Uns schmecken dazu Pommes sautées (kleine in Butter gedünstete Kartoffeln).