

TAPAS – STEINBEISSERFILET IN TOMATENSAUCE

TAPAS – STEINBEISSERFILET IN TOMATENSAUCE

Dieses Rezept ist ab jetzt ganz klar einer meiner Tapas-Favoriten! Der Aufwand ist überschaubar und der Fisch muss im Prinzip nur in der Tomatensauce gar ziehen und wird dadurch wunderbar zart. Wirklich perfekt mit i-Tüpfelchen wird das Ganze, wenn ihr gerade etwas Tomatensauce eingebacken habt, ansonsten erfüllen Pizzatomaten aber auch ihren Zweck. Dazu solltet ihr unbedingt etwas Weißbrot anbieten, so kann man das Steinbeißerfilet in Tomatensauce bis zum letzten Klecks Sauce genießen!



ZUTATEN:

300g Steinbeißerfilet

Pfeffer & Salz

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

1/2 Zitrone

400g Pizzatomaten oder gebackene Tomatensauce

2 TL Paprikamark

etwas frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und zusammen mit dem Paprikamark in einem kleinen Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Die Pizzatomaten dazu geben und die Tomaten mit Pfeffer und Salz würzen. Nach kurzem köcheln (3-4 Minuten) den Tomaten-Zwiebel Mix mit dem Stabmixer* zu einer glatten Sauce mixen. Die Sauce mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.



Das Steinbeißerfilet mit Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.



Den Fisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Diese kurz (für ca. 4 Minuten) in der heißen Sauce gar ziehen lassen. Dafür die Hitze deutlich reduzieren, hier Stufe 4 von 14.



Fisch und Sauce in ein ausreichend großes Tapasschälchen* geben und etwas fein gehackte Petersilie darüber streuseln.

Diese Tapas sollten (wenn mehrere Tapas zubereitet werden) am Ende fertig werden. Der Steinbeißer ist ein sehr zarter Fisch und neigt dazu zu zerfallen – ich vermute also, dass ihm das „warmstellen“ im Ofen nicht besonders gut bekommen würde.

Dazu solltet ihr unbedingt etwas Baguette oder anderes Weißbrot anbieten, damit man die Sauce schön dippen kann.



Fertig!



© katha-kocht!