

Saiblingsfilet mit Tomaten-Olivenkruste



Rezept für 2 Portionen
Dauer: ca. 45 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Zitronensaft	4 Esslöffel
Zitronenthymian	Etwas / nach Bedarf
Schwarze Oliven	9 Stk.
Tomaten (getrocknet)	9 Stk.
Salz	Etwas / nach Bedarf
Saiblingsfilets	2 Stk.
Rosmarinzwiege	1 Stk.
Olivenöl	Etwas / nach Bedarf

Zubereitung:

Zuerst musst du die Fischfilets würzen, in Streifen schneiden und in eine feuerfeste mit Olivenöl bestrichene Form geben. Dann das Backrohr auf 190° vorheizen und die Oliven und Tomaten im Mixer zerkleinern, etwas Olivenöl dazugeben und diese Masse auf die Filets streichen. Nun musst du noch die Form mit Folie zudecken und die Filets ca. 20 Minuten bei 190° C backen. Danach die Folie von der Form nehmen, die Temperatur auf 170° zurückschalten, den Fisch mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und weitere 15 Minuten garen lassen. Abschließend den Fisch auf Tellern anrichten und mit frischem Rosmarin garnieren. Dazu passt Reis und grüner Salat (z.B. Endiviensalat (<http://www.koch-idee.at/Rezept-876-Endiviensalat.html>)) als Beilage.

Weinempfehlung: Sauvignon Blanc

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-872-Saiblingsfilet-mit-Tomaten-Olivenkruste.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at