

# Fisch Rezepte

## Fischfilet mit Gemüse

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse

---

600 g Lengfischfilet  
1 Essl. Zitronensaft

30 g Butterschmalz  
1 Schalotte (30g)

### Für das Gemüse

750 g Tomaten  
2 Zwiebeln (100g)  
30 g Butterschmalz  
2 Bananen (250g)  
Salz

Pfeffer  
Cayennepfeffer  
Edelsüßpaprika  
1 Topf Basilikum

---

Fisch waschen, trocken tupfen.

In acht Portionen teilen, säuern.

Für das Gemüse Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Haut und Kerne pürieren, durch ein Sieb streichen.

Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Tomatenpüree zufügen, aufkochen.

Bananenscheiben und Tomaten viertel zugeben. Würzen. Basilikumblättchen fein schneiden, zufügen.

Fisch im heißen Fett mit den Schalottenwürfeln ca. 5 Minuten dünsten.

Alles anrichten.