

Rotbarsch mit Avocadoße

Zutaten:

6 Stk Filets vom Rotbarsch
Salz, Pfeffer
Mehl zum Wenden
50 ml Olivenöl
3 Stk Schalotten
6 Stk Tomaten
4 Stk Knoblauchzehen
1 Stk Avocado
2 EL Limettensaft
Tabasco

Die Fischfilets salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten je zwei Minuten braten. Herausnehmen und in eine flache geölte Auflaufform geben.

Die Schalotten fein würfeln, die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Schalotten in dem verbliebenen Öl unter Wenden hellbraun braten, dann die Tomaten hinzufügen, den Knoblauch dazu pressen und alles zwei bis drei Minuten köcheln lassen.

Die Soße über die Fischfilets gießen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 10 bis 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Avocado schälen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Tabasco pürieren.

Den Fisch aus dem Ofen nehmen, die Filets warm stellen. Die Tomatensoße in einen Topf geben und auf etwas 1/3 einkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit der Avocadoße vermengen. Abschmecken und die die Soße zu den Fischfilets gießen.