

Rotbarschfilet

für 2 Personen

Zutaten

2 Rotbarschfilets, 100ml Sahne, 100ml trockener Weißwein, 1 Teelöffel Gemüsebrühe, 20g Tomatenmark, 1 Prise Oregano

Zubereitung

1. Rotbarschfilet trockentupfen und in 3cm große Würfel schneiden
2. Tomatenmark im Topf kurz anbraten und mit Wein und Sahne ablöschen,
3. die Gemüsebrühe unterrühren und die Sauce etwas einkochen lassen
4. jetzt die Filetwürfel und das Oregano zugeben
5. bei ganz schwacher Hitze etwa 7 Minuten garen

Zeitbedarf

ca. 15 Minuten

dazu paßt

Kartoffelgratin, Reis

