

Gebratene Saiblingsfilets mit Peperonata

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Zucchini
- 1 grüne Zucchini
- 2 große rote Zwiebeln
- 400 g (aus Glas oder Dose) gehackte Tomaten
- 1 EL (in Salz eingelegt) Kapern
- 4 Sardellenfilets
- 1 junge Knolle Knoblauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 4 (mit Haut) Saiblingsfilets
- Butter
- 1 Bio-Zitrone

Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. In feine Streifen schneiden. Zucchini längs halbieren und das weiche Innere mit den Kernen herausschneiden. Zwiebeln schälen und halbieren. Beides ebenfalls in Streifen schneiden. Kapern und Sardellen vom Salz befreien und grob hacken. Knoblauchknolle halbieren. Rosmarinzweige waschen und trocknen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln darin anschwitzen. Paprika- und Zucchinistreifen hinzufügen und leicht anbraten. Das Gemüse pfeffern, etwas zuckern und salzen. Knoblauch mit in die Pfanne geben, Kapern und Sardellen unterrühren. Zuletzt die gestückelten Tomaten in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Rosmarin darauf legen. Das Gemüse mindestens 20 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen, bis alles gar und leicht sämig ist.

Saiblingsfilets waschen, trocknen und die Haut mehrmals leicht anschneiden. Etwas Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite darin anbraten. Nach 1 Minute wenden. Die Garzeit beträgt für die kleinen Filets insgesamt nur etwa 3 Minuten. Den Fisch während der Garzeit salzen und die geviertelte Zitrone mit in die Pfanne legen. Wer mag, kann die Filets auch pfeffern.

Saibling mit dem Paprikagemüse und den gebratenen Zitronenvierteln servieren.

Sendetermin: 11.08.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen