



Goldbrasse mit griechischem Gemüse

🕒 30–40 Min   

Zubereitung

- 1 Kirschtomaten halbieren. Das übrige Gemüse in ähnlich große Stücke schneiden.
- 2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Melanzani, Zucchini und Paprika darin anbraten. Jungzwiebel und rote Zwiebel zugeben und kurz mitbraten.
- 3 Abschließend die Kirschtomaten und die griechischen Kräuter untermengen. Mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- 4 Goldbrassenfilets mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5 Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fischfilets darin von beiden Seiten für 2 Minuten anbraten. Sie sollen in der Mitte noch glasig sein.
- 6 Gemüse auf dem Teller anrichten, Goldbrassenfilet darauf platzieren und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

4 Stk.	Goldbrassenfilets
4 EL	Olivenöl
1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Melanzani
1 Stk.	Rote Paprika
1 Stk.	Gelbe Paprika
150 g	Jungzwiebel
1 Stk.	Rote Zwiebel
150 g	Kirschtomaten
1 EL	♦ Kräutermix nach griechischer Art
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz ganz

