

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

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.