

# Fischfilets auf Gemüse mit Wein

390

**Typ:** Fisch

**Quelle:** Brigitte 2007, 7, 180

**Bemerkungen:**

**Zutaten:** 3 Möhren  
2-3 Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
60 g rotes Pesto (z.B. von Alnatura)  
200 ml Weißwein  
600 g Fischfilets mit Haut (z.B. roter Trommler von Deutsche See)  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 Lorbeerblätter  
3 Stängel glatte Petersilie

**Rezept:** Zubereitung  
Möhren putzen und in Stifte schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Knoblauch mit Schale grob zerdrücken.  
Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pesto, Wein und 200 ml Wasser dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten dünsten.  
Fischfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets und Lorbeer in den heißen Gemüsesud legen und bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf etwa 10-15 Minuten dünsten, bis das Fischfilet gar ist. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.  
Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Über den Fisch streuen und servieren.

Fertig in 40 Minuten.

**Tipp**  
Deutsche See bietet außer dem roten Trommler weitere Bio-Fische wie Lachs, Bachforelle, Pangasius, Saibling oder Tilapia im Fischfachhandel und in der Tiefkühltruhe an