

Rotbarsch in Traumsoße

Vorbereitung und Zubereitung: ca. 20 Minuten

3 Rotbarschfilets
2 TL Olivenöl
2 EL Butter
8 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
150 ml trockener Weißwein
80 g getrocknete Tomaten in Öl, in Streifen geschnitten
250 ml Sahne
1 gestrichener TL NORA-Paprika
Messerspitze Piment d´Espelette (oder mehr, je nach Schärfegrad)
Salz und Pfeffer
50 g Babyspinat
50 g frisch geriebener Parmesankäse
1 EL gehackter Basilikum

Die Fischfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Das Olivenöl erhitzen und die Fischfilets auf beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen. Die Butter in die Pfanne geben und den Knoblauch und die Zwiebel leicht anbräunen. Die getrockneten Tomaten dazu geben und für einige Sekunden mit braten.

Den Weißwein angießen, etwas reduzieren lassen, die Sahne hinein gießen, Hitze reduzieren und den Spinat dazu geben. Den Parmesankäse hinein streuen und für eine Minute zart schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Piment d´Espelette und NORA abschmecken.

Die Fischfilets wieder in die Pfanne legen und für 1 Minuten garen lassen. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

Dazu schmeckt Reis, Nudeln oder ein frisches Baguette.