

Fischfilet „Primavera“

Zutaten

je 1 gelbe und rote Paprikaschote
4 EL Basilico Öl
Jodsalz, Pfeffer
500g Zucchini
100ml Gemüsebrühe oder Fischfond
600g Fischfilet (z.B. Schwertfisch, Rotbarsch, Lachs, Kabeljau)
2 EL Weißwein
Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in schmale Stücke schneiden. Zucchini putzen waschen und in feine Scheiben schneiden. Basilico-Öl in einem großen, flachen Bräter erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen und Weißwein und Brühe angießen. Zugedeckt 10-15Min. Dünsten. Fischfilet waschen. Trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf das Gemüse legen. Im vorgeheizten Backofen (E: 225°C/U: 200°C/Gas: Stufe 4-5) bei zugeschaltetem Grill etwa 10 Min. dünsten bzw. Grillen. Kurz vor dem Servieren mit restlichem Basilico-Öl beträufeln. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Basilico-Öl kann man ganz leicht selbst machen: Einfach Olivenöl mit frischem oder getrocknetem Basilikum verrühren und etwas ziehen lassen. Kann man auch gut auf Vorrat in Flaschen füllen und schmeckt dann gut zu Salaten, insbesondere Tomatensalat!