

# Seelachsfilet an Tomaten

Frühling

4 Portionen

## Zutaten

800 g Seelachs  
 2 Zitronen  
 Jodsalz/ Pfeffer  
 1 EL Rapsöl  
 500 g Tomaten  
 1 Zwiebel  
 Paprikapulver  
 Rosmarin  
 Petersilie

1. Tomaten auf Wunsch kurz mit kochendem Wasser überbrühen und häuten, grob würfeln.
2. Fischfilet mit dem Saft einer gepressten Zitrone beträufeln, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet bei mittlere Hitze von beiden Seiten darin anbraten. Fischfilet aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller im Backofen warm stellen.
4. Zwiebelwürfel in der Pfanne andünsten, Tomatenstücke zugeben und beides bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten. Mit Paprika, Rosmarin, Pfeffer und Jodsalz würzen.
5. Fischfilet auf dem Tomatenragout anrichten, Zitronen in Scheiben schneiden, darauf legen und mit Petersilie garnieren.

✓ **Dazu passt:** Brot, Brötchen, Baguette, Reis, Kartoffeln, Nudeln - je nach Vorrat.