

Fischfilet mediterran

Zutaten für 4 Personen:
4 Rotbarschfilets à 200 g, Saft einer ½ Limette oder Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, schwarze Oliven (entsteint) nach Geschmack, 1-2 El Olivenöl, 4 große Tomaten, Thymian, Rosmarin, 1 TL Zucker, ca 200g Schafskäse, frische Kräuter

1. Filets mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Knoblauch und Oliven würfeln. Die Tomaten waschen, an der Blüte über Kreuz einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in große Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Oliven darin andünsten. Tomaten zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Zucker würzen.
3. Filets in eine Auflaufform geben, Tomatenmischung darauf verteilen. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 25 Minuten backen.
4. Mit frischen Kräutern und grobem Pfeffer bestreut Servieren.

Vorbereitung : ca. 20-30 Minuten
Backzeit : ca. 25 Minuten

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!