



Doradenfilet mit geschmolzenen Tomaten, Zucchini und Artischocke

Zeitaufwand: 30 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Doradenfilets »

4 mittelgroße, reife Tomaten

1 rote Zwiebel(n)

1 Knoblauchzehe(n)

2 EL kleine Oliven

5 Zweige Kerbel

1 Zucchini

4 Artischockenböden (Dose)

1 EL Butter

Etwas Salz und Pfeffer

Olivenöl zum Braten

Zubereitung

1. Doradenfilets abspülen und trocken tupfen.
2. Tomaten für 5 Sekunden in kochendes Wasser geben. Dann abschrecken und häuten. Tomaten vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Zwiebel würfeln, Knoblauch abziehen und andrücken.
4. Kerbelblätter von den Stielen zupfen.
5. Zucchini waschen und in 5 mm starke Scheiben schneiden.
6. Artischockenböden vierteln.
7. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann Tomatenwürfel, Oliven und Kerbel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Doradenfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Hautseite in Olivenöl 3 Minuten braten und

Filets wenden. Für weitere 2 Minuten garen.

9. Anrichten und genießen!

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!