

Victoriabarschfilet à la Provencale

Zutaten für 4 Personen:

- **4 Scheiben Victoriabarschfilet ca. 200 g**
- **4 mittelgroße Kartoffeln (a 60 g)**
- **je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote (a 200 g)**
- **2 Fleischtomaten (a 125 g)**
- **10 kernlose Oliven**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 kleiner Zweig frischer Rosmarin**
- **½ Bund Basilikum**
- **12 Sardellenfilets**
- **20 g Butterschmalz**
- **Salz, weißer Pfeffer**
- **10 g Butter**
- **1 Zitrone**

1. **Die Fischfilets säubern, salzen und pfeffern, kühl stellen.**
2. **Die Kartoffeln schälen und der Länge nach sechsteln. Die Paprikaschoten in 3 x 3 cm große Dreiecke schneiden. Aus den Tomaten die Stielansätze herausschneiden, Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, Kerne herausdrücken, das Fruchtfleisch ebenfalls in Dreiecke schneiden.**
3. **Das Olivenfleisch vom Stein schneiden. Den Knoblauch fein würfeln, die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter von den Stielen zupfen und fein schneiden.**
4. **4 Sardellen in feine Streifen schneiden und im heißen Butterschmalz anbraten, die Kartoffeln dazugeben und bei milder Hitze etwa 12 Minuten braten. Dann Paprika, Knoblauch, Zwiebel und Rosmarin dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Oliven, Tomaten und Basilikum untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.**
5. **Die gewürzten Fischfilets in der gebutterten Pfanne ca. 8 bis 10 Minuten braten.**
6. **Das Gemüse auf einer vorgewärmten Vorlegeplatte anrichten, die Fischfilets darauf legen und mit den restlichen Sardellen belegen, die Zitrone vierteln und auf der Platte dekorieren.**