



## Dorsch auf Gemüse

Zutaten für 4 Personen

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
250 g Zucchini  
1 Möhre  
2 rote Paprikaschoten  
5 Eiertomaten  
2 EL Olivenöl  
100 ml trockener Weißwein  
100 ml Fischfond Glas  
800 g Dorschfilets TK vom Seafoodstore  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Mascarpone  
10 Blättchen Basilikum  
1 TL Butter  
1 EL Zitronensaft

### Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, die Kerne und weißen Häute entfernen und in Stücke schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Größe der Paprikastücke schneiden.



## Zubereitung

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig andünsten, das Gemüse zugeben, würzen, kurz dünsten, dann mit dem Weißwein und dem Fischfond aufgießen.

Die Dorschfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Die Mascarpone unter das Gemüse rühren, die Fischfilets darauf legen, den Deckel schließen und 6-7 Minuten, je nach Dicke des Fisches garen.

Wer den Fisch lieber gebraten isst, brät ihn separat und richtet ihn dann aber genauso an.

Die Basilikumblättchen waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in einer kleinen Pfanne in der heißen Butter andünsten. Das Fischfilet mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem Basilikum bestreuen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer aus der Mühle übermahlen.

**Guten Appetit!**