



## Goldbuttfilets mit Tomatenwürfeln

Der Goldbutt, auch Scholle genannt, gehört zur Familie der Plattfische. Er lebt in fast allen europäischen, küstennahen Gewässern. Mit seinem aromatischen und festen Fleisch ist er ein ausgezeichneter Speisefisch, der auch recht kräftig gewürzt werden kann. So verleiht ihm Soja-Sauce einen fernöstlichen Touch. Zusammen mit nur leicht gedünsteten Tomatenwürfeln angerichtet, schmeckt er vor allem an warmen Sommertagen vorzüglich.

Tipp: Kartoffeln oder Reis sind beliebte Beilagen zu Fisch, aber die ganz feinen Nüdeli von La Chinoise passen aber mindestens genauso gut dazu.

### Zutaten (pro Portion)

2	Goldbuttfilets, ca. 160g
2Tl	Zitronensaft
1	Ei
1Tl	Soja-Sauce (Kikkoman)
1Tl	Maizena
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter
1	Tomate, ca. 140g
1/2	handvoll glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
20g	Zwiebel
1El	Olivenöl
1Tl	Zitronensaft
1	kleiner Zweig frischer Rosmarin
	Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Filets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft einpinseln und etwas ziehen lassen.

Maizena mit wenig Wasser anrühren und auf einem flachen Teller mit dem Ei und Soja-Sauce verquirlen. Filets einlegen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Tomate vierteln, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie hacken. Nadeln vom Rosmarinweig abzupfen und fein hacken.

Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten. Petersilie und Rosmarin zugeben und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel zugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten sanft dünsten. Die Tomatenwürfel dürfen dabei nicht zerfallen.

Goldbuttfilets aus der Marinade nehmen und in nicht zu knapp Bratbutter bei mässiger Hitze beidseitig goldbraun braten (ca. 2-3 Min pro Seite).

Filets auf einem heissen Teller anrichten und die Tomaten darauf verteilen.







