Eglifilets auf Tomatenwürfeln mit Kapern

Die Tomatenwürfel werden nur ganz kurz gegart damit sie nicht zerfallen, so behalten sie ihren frischen Geschmack, der von wenig Zitronensaft unterstützt wird. Petersilie und Kapern ergänzen die Tomaten mit einer herb-krautigen Note. Die Eglifilets werden nur mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Noilly Prat eingepinselt der südfranzösische Wermutvon dezentem Aroma dezent, unterstreicht aber den feinen Geschmack der Eglifilets sehr gut.

Zutaten (pro Portion)

150g	Eglifilets
	Noilly Prat
	Mehl
15g	Tafelbutter
20g	Zwiebel
6-7	Datteltomaten, ca. 150g
1	handvoll glatte Petersilie
1El	feine Kapern in Essig
2Tl	Zitronensaft
5cl	Gemüsebouillon
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

Zubereitung

Eglifilets beidseitig leicht salzen, pfeffern und mit Noilly Prat einpinseln. Danach mit Mehl bestäuben und ein paar Minuten ziehen lassen.

Tomaten zu ca. 1cm grossen Würfeln schneiden. Petersilie eher grob hacken. Zwiebel längs zur Schale vierteln und quer zu schmalen Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

Tafelbutter aufschäumen lassen, Zwiebel, Petersilie und Knoblauch ca. 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und Kapern zugeben Bouillon zugiessen und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Pfanne von der Kochplatte ziehen und falls nötig kurz vor dem Anrichten nochmals aufwärmen.

Bratbutter mässig erhitzen. Eglifilets zuerst auf der Hautseite 1 1/2 Minuten anbraten, wenden und eine weitere Minute auf der Hautseite braten.
Die Eglifilets waren sehr klein (und zart), grössere Filets insgesamt ca. 5 Minuten braten.

Tomaten auf einem heissen Teller zu einem Spiegel anrichten und die Eglifilers darauflegen.

Teigwaren zu Fisch ist vielleicht nicht üblich, doch die ganz feinen Nüdeli von La Chinoise passen ausgezeichnet dazu.