



SEEBRASSE MIT INGWER, GESCHMORTEM WIRSING UND GETROCKNETEN TOMATEN

Categoria: Hauptgänge **Tempo di preparazione:** 35 Minuten **Difficoltà:** medio 

Ingredienti per 4

- ½ Wirsing
- 1 Knoblauchzehe
- Natives Olivenöl extra, nach Geschmack
- ½ Glas trockener Weißwein
- 10 getrocknete Tomaten
- 600 g Seebrassenfilets (Goldbrasse)
- 50 g Ingwerwurzel (Saft)
- Salz, zum Abschmecken

Ingwer verleiht diesem Gericht eine würzige Note, die sich hervorragend mit dem Kohl und dem kräftigen Geschmack der getrockneten Tomaten verbindet.

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Kosten: **mittel**

Zubereitungszeit: **35 Minuten**

Portionen: **4**

Zubereitung

Den Wirsing in dünne Scheiben schneiden.

Den Knoblauch in dem nativen Olivenöl extra goldgelb anbraten, dann den Wirsing dazugeben, umrühren, mit dem Weißwein ablöschen und diesen verdunsten lassen.

Die getrockneten Tomaten zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen lassen.

Die Seebrassenfilets in einer gusseisernen Pfanne anbraten.

Den Kohl mit den getrockneten Tomaten auf einer Servierplatte anrichten und die Fischfilets darauflegen, etwas natives Olivenöl extra und den Saft der Ingwerwurzel über den Fisch träufeln. Lassen Sie es sich schmecken!

