

# Gebratenes Doradenfilet auf mediterrane Art

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

- 400g Doraden- oder Wolfsbarschfilet
- 40g Pinienkerne
- 60g getrocknete Tomaten
- 40g Kapern
- etwas Olivenöl
- 6 Scheiben Toastbrot ohne Rinde

Zubereitung:

- Das Toastbrot in Würfel schneiden
- getrocknete Tomaten klein schneiden
- Pinienkerne (ohne Öl) in der Pfanne anrösten
- Die Toastbrot-Würfel knusprig in Olivenöl anbraten und anschließend aus der Pfanne in eine Schale geben
- Fischfilet dann mit Salz und Pfeffer würzen und 5min auf der Hautseite anbraten, anschließend wenden und 3min weitergaren
- Kapern, Tomaten und Pinienkerne dazugeben
- am Schluss die Toastbrotwürfel darüber geben

Empfohlene Beilagen: Salat oder Rosmarinkartoffeln