

## **Flussbarschfilet an Tomatencreme**

### **Zutaten**

4 Flussbarschfilets,  
1 geschälte und entkernte Tomate,  
2 große Schalotten,  
2 Knoblauchzehen,  
1 Gewürzsträußchen aus Thymian, Lorbeerblättern und Petersilie,  
ein Schuss Weißwein.

### **Zubereitung**

Schalotten andünsten, Tomate und Gewürzsträußchen, einen guten Schuss Weißwein und den zerstoßenen Knoblauch hinzugeben, 15 Minuten langsam köcheln lassen.

In einer separaten Pfanne die Fischfilets braten (ca. 10 Minuten), auf einer Servierplatte anrichten und mit der Tomatencreme übergießen. Abschmecken und anschließend nochmals 5 Minuten überbacken, heiß servieren.  
Ideale Beilagen sind Spinat, Sauerampfer in Sahnesauce oder gedünstete Äpfel.

## **Filet de perche à la crème de tomates**

### **Ingrédients**

4 filets de perches,  
1 kilo de tomates épluchées et épépinées,  
2 belles échalotes,  
2 gousses d'ail,  
1 bouquet garni,  
du vin blanc.

### **Préparation**

Faire suer les échalotes hachées, ajouter les tomates, le bouquet garni, ajouter du vin blanc, concasser l'ail et cuire doucement 15 minutes.

A part, faire sauter les filets 10 minutes, disposer sur un plat de service et verser la préparation de tomates dessus. Rectifier l'assaisonnement et repasser 5 minutes au four avant de servir.

S'accompagne d'épinards, d'oseille à la crème ou de pommes nature.

## **Filet z okonia w sosie pomidorowym**

### **Składniki**

4 filety z okonia  
1 kg pomidorów obranych i bez pestek  
2 ładne szalotki  
2 ząbki czosnku  
1 bukiet przypraw  
Trochę białego wina

### **Przygotowania**

Zeszklíč posiekaną cebulkę szalotkę, dodać pomidory , bukiet przypraw, białe wino, zmiażdżony czosnek i gotować na małym ogniu przez 15 min.

Osobno podsmażyć filety (10 min) następnie rozłożyć na półmisku żaroodpornym i zalać przygotowanymi pomidorami. Przyprawić do smaku.

Przed podaniem włożyć na 5 min do nagrzanego piekarnika.

Podawać ze szpinakiem, szczawiem w śmietanie lub z ziemniakami.