

Schollenfilet mit Zwiebeln & Tomaten

Einkaufsliste (4 Portionen):

- **600g Schollenfilet ohne Haut**
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum braten
- 3-4 Zwiebeln
- 8 Tomaten
- 4 EL geriebenen Käse (45% Fett)
- Gehackte Petersilie (nach Geschmack)

Zubereitung Schollenfilet mit Zwiebeln & Tomaten

1. Das Schollenfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Weile ziehen lassen.
2. Zwiebeln in Streifen schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne Butter zerlassen und die Zwiebelstreifen glasig andünsten und aus der Pfanne nehmen.
4. Im gleichen Fett die Schollenfilets ca. 2 Minuten braten. Die Zwiebeln und die Tomaten auf dem Schollenfilet verteilen, mit Salz und Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.
5. Zum Abschluss mit Käse bestreuen. Die Pfanne mit einem Deckel versehen und bei schwacher Hitze schmoren, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu schmeckt Baguette.

Dieses Rezept ist aus der leichten Küche und hat nur 200 Kalorien.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!