

Gebratener Fisch katalanische Art

Zutaten für 5 Personen

750 g	Fischfilet	(Dorade, Kabeljau, Schwertfisch, Seehecht, o.ä.)
	Fuego español	damit bestreuen
1 Essl.	Olivenöl	damit einreiben und 15 Minuten marinieren lassen
	Meersalz	damit würzen
2 Essl.	Olivenöl	darin den Fisch beidseitig anbraten und je nach Dicke zugedeckt einige Minuten ruhen lassen
1 Stück	Zwiebel	in Streifen schneiden
2 Zehen	Knoblauch	hacken
1 Stück	Peperoni	in Streifen schneiden
2 Essl.	Olivenöl	darin die Gemüse anschwitzen
1 dl	Weisswein	damit ablöschen
4 dl	Wasser	
1 Beutel	Tomatensauce	beigeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen
	Fuego español	
	Kräutersalz	damit abschmecken, Fisch auf der Sauce anrichten, mit Kartoffeln oder Reis servieren



Die verwendeten Vital-Cuisine-Gewürze:

Fuego español

Kräutersalz

Tomatensauce «della Nonna»