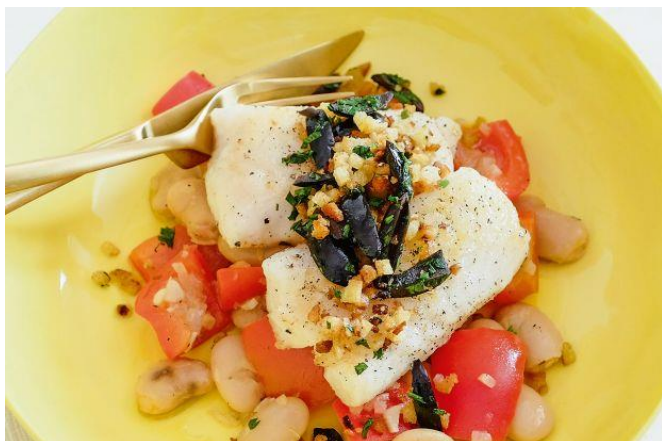


Seehecht auf Peperoni mit Olivenstreuseln



Zutaten

Für 2 Personen

Gemüse:

2 Peperoni rot
1 Zwiebel klein
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose weisse Bohnen nature, 240 g abgetropft
0.5 dl Noilly Prat oder Weisswein

Fisch:

2 Scheiben Toastbrot oder 50 g Panko (grobes weisses Paniermehl aus dem Asia-Laden)
50 g Oliven entsteint
0.5 Bund Petersilie glattblättrig
300 g Seehechtfilet
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3–4 Esslöffel Olivenöl

Die Peperoni halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und hacken.

In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Peperoni beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten mitdünsten.

Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abschütten und gründlich warm spülen. Zu den Peperoni geben, den Noilly Prat dazugießen und das Gemüse zugedeckt weichkochen.

Inzwischen das Toastbrot entrinden und mittelgrob hacken. Die Oliven wenn nötig entsteinen und in Streifen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Seehecht kurz kalt spülen und auf Küchenpapier trockentupfen. In 4 gleich grosse Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Den Seehecht hineinlegen und auf der ersten Seite 2 Minuten bei Mittelhitze braten. Dann wenden und auf der zweiten Seite 2–3 Minuten fertig braten. Mit dem Peperonigemüse auf einer vorgewärmten Platte oder 2 Tellern anrichten.

Wenn nötig noch 1 Schuss Olivenöl zum Bratensatz geben und dann das Toastbrot oder Panko dazugeben. Kurz bei eher kräftiger Hitze goldgelb braten. Am Schluss die Oliven und die Petersilie beifügen, alles mischen, dann sofort über den angerichteten Seehecht verteilen und servieren.