



LUBINA A LA MONTAÑESA

Wolfsbarsch mit Pilzen (4 Pers.)

4 Wolfsbarschfilets à 150 g, ersatzweise Brasse

Salz und Pfeffer

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten

100 ml Olivenöl

2 reife Tomaten, enthäutet und in Würfel geschnitten

1 Möhre, in Scheiben geschnitten

200 g gemischte Waldpilze, geputzt und in Stücke geschnitten

½ l trockener Sekt (Cava)

- Fischfilet salzen und pfeffern und etwas ziehen lassen.
- Zwiebel und Lauch in 50 ml Olivenöl glasig dünsten. Tomaten und Möhre zugeben und 10 Minuten dünsten. Waldpilze untermischen und weitere 5 Minuten garen.
- Das restliche Öl in eine feuerfeste Form geben, die Fischfilets darin wenden. Gemüse darüber verteilen, den Sekt zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 10 Minuten gardünsten.

