

Thunfisch oder Hähnchenbrustfilet mediteran

Zutaten für 4 Personen

- 1000 g grätenfreien Fisch oder Hähnchenbrustfilet
- 2 Dosen Tomatenstücke (ca. 1000g)
- 1 Bund Basilikum oder Gewürz
- 8 -10 Minzblätter
- 1/8 Liter Weißwein
- 10 -15 schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Eßl. Kapern
- 1 Zwiebel

Zubereitung:

- Kapern und Zwiebeln klein schneiden.
- Auflaufform mit Öl bestreichen.
- Fisch oder Hähnchenbrustfilet anbraten, in Auflaufform legen und würzen.
- Das Gemüse darüber legen und mit Weißwein bedecken.
- Im Ofen bei 175 Grad ca. 45 Minuten backen.

Dazu Wildreis oder Kartoffeln

Tipp: Kann man auch einen Tag zuvor vorbereiten.

Guten Appetit!

Rezept von: Renate Lüdemann, Sulingen



Wurstfabrikation Walter Buschmann e.K.
Inh.: Andree Buschmann, Fleischermeister
Georgstraße 14 · 27239 Twistringen
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 08.00–12.30 Uhr, Samstags geschlossen
Tel.: 04243/3960 · Fax: 04243/3856
E-Mail: service@buschmann-wurst.de
Noch mehr leckere Rezepte in unserem Online-Shop: www.buschmann-wurst.de