Buridda Genovese

400 g Fischfilet (Knurrhahn, Seeteufel, Scampi, Seehecht)
3 Zwiebeln in feinsten Scheiben
2 Knoblauchzehen in feinsten Scheiben
2 Tomaten in feinsten Scheiben
1 TL Oregano
½ Bund Blattpetersilie
1 Glas Weißwein
3 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer, Meersalz

Etwas Olivenöl in den Topf geben und die Hälfte der Zwiebeln, der Tomaten und des Knoblauchs auf dem Topfboden verteilen.

Fischfilets und Scampi mit Pfeffer und Salz würzen und auf dem Gemüse verteilen. Oregano und geschnittene Blattpetersilie darauf verteilen, mit dem restlichen Gemüse bedecken. Nochmals pfeffern und salzen. Weißwein angießen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Bei schwacher Hitze und leicht geöffnetem Deckel 10 Minuten köcheln.