

Seeteufel auf Ratatouille

Zutaten:

für 4 Personen

1 kg Seeteufel am Stück
Salz
Pfeffer
geklärte Butter zum Braten

Ratatouille

100g Zucchini
100g Auberginen
100g rote Paprika
100g Gemüsezwiebeln
3 Esslöffel Olivenöl
4 Tomaten abgezogen, entkernt
und in Achtel geschnitten
Salz
Pfeffer
Thymian nach Geschmack

Sauce

300 ml Fischfond
300 ml Sahne oder Creme fraiche
4 Esslöffel Noilly Prat
Zitronensaft
3 Zweiglein Thymian
3 Esslöffel geschlagene Sahne

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Den Seeteufel sorgfältig enthäuten, filieren, salzen und pfeffern. Geputzte und gewaschene Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden und im Olivenöl bei starker Hitze kurz schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zuletzt die Tomatenwürfel zugeben und kurz erwärmen.

Die Fischfilets im Ganzen in der Pfanne in geklärter Butter kurz anbraten und im Ofen bei 200 Grad 6 bis 8 Minuten fertigbaren.

Für die Sauce Fischfond, flüssige Sahne, Noilly Prat und Zitronensaft mit den Thymianzweigen aufkochen und um ein Drittel reduzieren. Den Thymian herausnehmen und die geschlagene Sahne unterziehen.

Zum Anrichten die Sauce als Spiegel auf vorgewärmte Teller gießen, das Gemüse darauf verteilen, den Fisch in Scheiben schneiden und auf dem Ratatouille anrichten.