

Seeteufel mit Tomatensoße

Zutaten:

für 4 Personen

600g Seeteufelfilet
2 Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Olivenöl
100 ml Rotwein
1 Tomaten, geschälte 850g
Salz
Pfeffer
Mehl
Zucker
1 Zitronenschale
Petersilie
evtl. Zitrone zum Garnieren



Email vom 17.02.2009:

Hallo Herr Stumpf,
ich habe das Rezept, Seeteufel mit Tomatensauce nachgekocht. In der Anlage übersende ich Ihnen ein Foto.

Mit freundlichen Grüßen
Helmut Stumpf

Zubereitung:

Den Fisch waschen, in 4 cm breite Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken, in 2 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 10-11 andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Tomate mit Saft dazugeben und offen 10 Min. einkochen lassen.

Fisch trockentupfen, salzen und pfeffern, im Mehl wenden. Mehl gut andrücken, den Überschuss abklopfen. Den Fisch in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 4 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 goldbraun braten.

Soße mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und der Zitronenschale abschmecken. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und bis auf ein paar Blättchen im Universalzerkleinerer hacken und zur Soße geben.

Soße mit dem Fisch anrichten und mit Petersilie und Zitrone garniert servieren. Dazu passen Kartoffeln.