

Rezept des Monats

November 2005

Seeteufel Provenzalisch

für 4 Personen:

1 - 1,2 kg Seeteufel
etwas Olivenöl, 80 gr. Butter
3 Knoblauchzehen, 3 EL gehackte Schalotten
3 - 4 Tomaten
6 EL gehackte Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Salbei, Thymian,
Estragon)
3 EL Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer

Den mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer gut gewürzten Seeteufel in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Anschließend im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Den Fisch aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Die Butter in der Pfanne leicht anbräunen, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und die gehackten Schalotten darin anschwitzen. Die enthäuteten und entkernten Tomaten in größere Stücke schneiden und zusammen mit den Kräutern dazu geben. Das Ganze kurz und kräftig aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Den Fisch in Portionsscheiben schneiden und die Sauce darüber geben. Dazu passt Salat und Baguette oder Reis. Und natürlich ein kräftiger Weißwein - zu diesem Gericht trinke ich persönlich allerdings einen leichten und frischen Roten - z.B. einen leicht gekühlten Pinot Noir aus dem Elsass.