

## Seeteufel mit gebratenem Blumenkohl und Tomatensoße

### Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Seeteufel
- 1 Dinkel- Croissant
- 4 Fleischtomaten
- 5 g frischer Ingwer
- 5 g frischer Knoblauch
- 2 Schalotten
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 EL Bio- Ketchup
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Hühnerfond
- 1 Prise Zucker
- 1 großer Blumenkohl
- 100 g Parmesan
- 1 TL, 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Butter
- 1 Prise Salz

Für die Soße Knoblauch, Ingwer und Schalotten klein würfeln und mit 1 TL Butterschmalz anbraten. Tomaten ebenfalls würfeln und dazugeben. Mit den passierten Tomaten ablöschen und Tomatenmark und Ketchup hinzufügen. Alles bei kleiner Flamme reduzieren.

Den Strunk vom Blumenkohl entfernen und sehr klein schneiden. In 1 EL Butterschmalz auf mittlerer Flamme braten, zwischendurch umrühren.

Den Seeteufel portionieren und in 1 TL Butterschmalz scharf von allen Seiten kurz scharf anbraten. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und 3 Minuten ruhen lassen. Anschließend nochmals von allen Seiten anbraten und danach 5 Minuten ruhen lassen. Währenddessen das Croissant würfeln. Den Seeteufel nochmals mit 1 TL Butter anbraten. Sobald die Butter geschmolzen ist, das gewürfelte Croissant dazugeben und ebenfalls anbraten. Den Parmesan über den Blumenkohl reiben und diesen schwenken, damit sich der Käse verteilt. Die Tomatensoße durch ein Sieb gießen und mit Salz und Zucker abschmecken.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Letzter Sendetermin: 07.09.2018

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)