

Seeteufelfilets mit Tomatenragout

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Seeteufelfilet
- 4 Schalotten
- 1 EL Knoblauchgrün oder 2 Zehen Knoblauch
- 1 kg Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 0,2 l Fischfond
- 1 Chilischote
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Butter
- 2-3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

Die Seeteufelfilets säubern, ggf. restliche Häute entfernen und in Medaillons schneiden. Die Tomaten ebenfalls säubern, in Stücke schneiden und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Seeteufelfilets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und eine Prise Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Seeteufelmedaillons und Tomatenragout auf Teller geben und mit etwas frischem Olivenöl beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 12.05.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen