

# Rotbarsch im Tomatensud

## Zutaten für die Tomaten (für 4 Personen):

- 1.5 kg große Tomaten
- 1 Möhre
- 1 Zweig Salbei
- 1 Zweig Lorbeer
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 scharfe Chilischote
- Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 20 kleine bunte Tomaten

Die großen Tomaten (bevorzugt Vierländer Platte oder Krause Tomaten) säubern und den Stielansatz entfernen, anschließend vierteln. Die Möhre schälen und mit den Kräutern zu einem Strauß binden. Die Zwiebeln schälen und vierteln, die Knoblauchknolle halbieren. Die Chilischote klitzeklein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Tomaten darin andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und die anderen vorbereiteten Zutaten hinzufügen. Salzen, zuckern und pfeffern. Den Topf verschließen und den Tomatensud bei mittlerer Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren und in den letzten 15 Minuten den Deckel vom Topf nehmen.

Die fertige Masse portionsweise in ein Sieb füllen und passieren. Den Vorgang gegebenenfalls mit einem feinen Sieb wiederholen. Zum Passieren eignet sich auch eine Flotte Lotte. Den feinen Sud noch etwas reduzieren und erneut abschmecken.

Die kleinen Tomaten säubern, vierteln und Stielansätze entfernen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und etwas Olivenöl vermengen und 20 Minuten marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Tomaten kurz anbraten. Nach Bedarf noch etwas salzen und zuckern.

## Zutaten für den Fisch:

- 4 (à 150 g) Rotbarschfilets
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Limette
- einige Zweige Petersilie

Die Fischfilets säubern und verbliebene Gräten entfernen. Die Filets anschließend salzen und pfeffern. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten braten. Sie sollten innen noch leicht glasig sein.

Den Tomatensud in tiefe Teller geben, dann die bunten Tomaten und je 1 Fischfilet hinzufügen. Mit Limettenabrieb bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Koch/Köchin: Rainer Sass

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