

Gebratene Meeräsche auf orientalischem Tomaten-Ragout

Zutaten für Fisch und Ragout (für 4 Personen):

- 700 g (mit Haut) Meeräschen-Filet
- 5 rote Zwiebeln
- 0,5 Knolle frischer Knoblauch
- 3 kg reife Tomaten
- 1 kg rote Paprika
- nach Geschmack: Chili
- 500 ml passierte Tomaten
- Salz
- frischer Pfeffer
- Olivenöl
- 1 TL Harissa
- 1 TL Honig

Zwiebeln in grobe, Knoblauch in etwas feinere Stücke schneiden und in einem Topf mit Olivenöl goldbraun anschwitzen.

Den Strunk der Tomaten entfernen, die Paprikas vierteln, die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Tomaten und Paprika in große Würfel schneiden und zu den angeschwitzten Zwiebeln geben.

Chili in Scheiben schneiden, je nach Schärfe die Kerne entfernen und ebenfalls in den Topf geben. Mit Salz, Harissa und Honig würzen, umrühren und circa 15 Minuten einkochen. Dann mit den passierten Tomaten aufgießen, kurz aufkochen, abschmecken und noch einmal 15 Minuten einkochen lassen.

Die Fischfilets von beiden Seiten salzen, die Haut über Kreuz leicht einschneiden und den Fisch in portionsgroße Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfiletstücke auf der Hautseite anbraten. Nach circa 5 Minuten einmal wenden. Je nach Dicke ist das Fischfilet nach 6-8 Minuten fertig gegart und hat noch einen leicht glasigen Kern.

Tipp: Wenn Sie Backpapier in die Pfanne legen (von beiden Seiten etwas Öl dazugeben), kann der Fisch nicht festkleben.

Zutaten für das Petersilien-Pesto:

- 1 Bund Petersilie
- 0,5 Bio-Zitrone
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Prise Harissa
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Die Schale der Zitrone abreiben, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Petersilie inklusive der Stängel in feine Streifen schneiden und mit etwas frischem Pfeffer, Salz und Harissa würzen. Alles mit Olivenöl vermischen.

Anrichten:

- 1 Bio-Zitrone
- Olivenöl
- frisches Brot
- Butter

Das Tomaten-Ragout vor dem Servieren mit etwas Olivenöl sowie etwas frischem Zitronensaft und -abrieb würzen und auf Teller geben. Den gegarten Fisch mit der Haut nach oben auf das Tomaten-Ragout legen, das Petersilien-Pesto um den Fisch herum auf die Teller geben. Wer mag, serviert dazu eine schöne Butter-Stulle, die mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Petersilie gewürzt werden kann.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 11.03.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

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