

Gebratener Skrei mit Auberginen

Zutaten für das Gemüse (für 4 Personen):

- 1 mittelgroße Aubergine
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 Chilischote
- 400 g Tomatenpüree
- 2 EL Tomatenmark
- Salz
- Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 EL Kapern
- 1 Bio-Limette

Aubergine waschen, trocknen und den Stiel entfernen. Anschließend in mittelgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Kräuter der Provence, Chili, gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzufügen, alles vermengen und mit Salz und Zucker abschmecken. Wasser und Kapern dazugeben und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten schmoren. Zum Schluss mit Salz, Zucker, Limettensaft und -schale abschmecken.

Zutaten für den Fisch:

- 4 (à 100-120 g mit Haut) Skrei-Filets
- alternativ: Kabeljau-Filets
- Salz
- Butter
- Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Stück Staudensellerie
- 1 Stängel Petersilie

Die Filets abwaschen, trocknen und leicht salzen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin braten. Die angedrückte Knoblauchzehe, Petersilie und Staudensellerie hinzufügen. Die Hitze etwas reduzieren und die Kabeljaustücke 3-4 Minuten braten, dabei mehrmals wenden und mit dem Bratensaft beträufeln.

Anrichten:

- 3 Stängel Petersilie

Das Auberginengemüse auf Teller verteilen und den Kabeljau daraufsetzen. Die Haut abziehen und die Filets mit etwas Salz und gehackter Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.02.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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