

Rotzungen-Filet, Riesen-Garnele mit Kokos-Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Reis:

200 g Langkornreis	50 g Fadennudeln	400 ml Hühnerfond
1 EL Butter	Salz	

Für die Rotzunge:

2 Rotzungenfilets à 150 g	300 g Riesengarnelen	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

200 g Kirschtomaten	1 gelbe Paprika	1 weiße Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	400 ml Kokosmilch	200 ml Sahne
2 TL Tomatenmark	2 TL Chilipulver	2 TL edels. Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	1 TL edels. Paprikapulver
---------------	---------------------------

Für den Reis mit Fadennudeln:

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Fadennudeln anbraten, Reis dazu geben und zusammen anschwitzen. Mit Hühnerfond ablöschen und mit Salz abschmecken.

Für die Rotzunge:

Das Rotzungenfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen, Butter schmelzen und Filets und die Garnelen in die Pfanne geben und leicht andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Garnelen herausnehmen und bei Seite legen.

Für die Kokos-Tomaten-Sauce:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinhacken, in die Fischpfanne geben und andünsten. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit Paprika in die Pfanne geben.

Kokosmilch mit Sahne vermischen und hinzugeben. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken.

Die Garnelen und Fischfilet in die Sauce geben und unter Rühren aufkochen lassen.

Für die Garnitur:

Die Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Die Rotzungenfilets und Riesengarnele mit Kokos-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten, Reis mit Fadennudeln dazu platzieren, mit Paprikapulver und Minze garnieren und servieren.

Erika Haupt am 14. August 2017