

Seeteufel in Kümmel gebraten auf Tomaten-Zucchini-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fisch:

250 g Seeteufelfilet 2 TL ganze Kümmelkörner $\frac{1}{2}$ bis 1 TL Öl
mildes Chilusalz

Für das Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Zucchini 2 Tomaten $\frac{1}{2}$ fein geriebene Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer 1 TL italienische Kräuter $\frac{1}{2}$ TL Öl
1 EL kalte Butter mildes Chilusalz

Für den Fisch:

Das Seeteufelfilet aus dem Kühlschrank nehmen und 20 Minuten temperieren lassen. Waschen, trocken tupfen und schräg in Medaillons schneiden und mit Kümmel bestreuen.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Medaillons darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Mit Chilusalz würzen.

Für das Gemüse:

Zucchini waschen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen, entstrunken und in Würfel schneiden. Zucchini in wenig Öl anbraten, die Tomaten mit Knoblauch, Ingwer und italienischen Kräutern hinzufügen und kurz erhitzen. Butter hinzufügen und mit Chilusalz würzen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 20. Juli 2018