

Seeteufel-Filets mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen

600 g Seeteufelfilet	4 Schalotten	2 Zehen Knoblauch
1 kg Tomaten	1 EL Tomatenmark	0,2 l Fischfond
1 Chilischote	1 Bund Basilikum	1 EL Butter
2-3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz	

Die Seeteufelfilets säubern, ggf. restliche Häute entfernen und in Medaillons schneiden. Die Tomaten ebenfalls säubern, in Stücke schneiden und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Seeteufelfilets leicht salzen und in der Pfanne anbraten. Schalotten, Knoblauch und Chili dazugeben und etwas rösten. Tomaten, Tomatenmark und eine Prise Zucker in die Pfanne geben und den Fischfond angießen. Die Filets im Tomatenragout etwa 10 Minuten garen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und zum Ragout geben. Alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Seeteufelmedaillons und Tomatenragout auf Teller geben und mit etwas frischem Olivenöl beträufeln. Dazu knuspriges Weißbrot servieren.

Rainer Sass am 12. Mai 2019