

Gebratener Fisch mit Tomatensauce

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten

800-1000g Fischfilet z.B. Seelachs, Kabeljau, Rotbarsch
Salz, Pfeffer
Speisestärke oder Mehl zum Mehlieren
Etwas Zitronensaft
Olivenöl und Butter zum Braten

Für die Tomatensauce

500g Tomaten an der Rispe/ Tomaten aus der Dose
3EL Olivenöl oder Butterschmalz
Je 1TL Salz und Zucker
2-3 Sardellen, gehackt
2TL Kapern
3 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gerieben
1 Prise Zimt
Thymian oder Majoran, frisch gezupft

Zum Servieren

Forellenkaviar

Zubereitung

Für die Tomatensauce den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten in einer feuerfesten Form mit Salz, Zucker und Olivenöl mischen und 20-25 Minuten backen, bis die Haut etwas schrumpelt.

Die Tomaten mit dem Bratensaft in einem Topf mit den Sardellen, Kapern, Kräutern und dem Knoblauch 30 Minuten einköcheln. Eventuell noch mit etwas Olivenöl pürieren und nochmal mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Fisch die Filets auf 8 Stück portionieren und mit etwas Salz einreiben. Die eine Hälfte in mit Öl oder Butter gefetteten Form im Ofen bei exakt 80°C genau 15 Minuten garen!

Die andere Hälfte der Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln, nochmals salzen und pfeffern, mit Speisestärke oder Mehl melieren und im heißen Fett 3 Minuten braten. Den Fisch wenden. Wer Olivenöl verwendet hat, gibt etwas Butter dazu.

Gut durchschwenken, die Hitze reduzieren und etwa 2-3 Minuten weiterbraten.

Dann vom Feuer nehmen und den Fisch kurz ziehen lassen.

Die Ofenvariante mit etwas Olivenöl beträufeln und zusammen mit dem Pfannenfisch auf der Tomatensauce anrichten. Mit dem Forellenkaviar dekorieren.

Corinnes Tipp: Die Ofenvariante hat einen Vorteil: Sie gelingt immer !