

Rotbarsch in Tomaten mit süßsaurem Pilzragout

Zutaten:

200 g Rotbarschfilet
½ Hand voll Pfifferlinge
½ Hand voll Champignons
4 Strauchtomaten
½ Zitrone
½ Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 Schnapsglas (ca. 4 cl) Balsamico-Essig
je 1 Schuss (ca. 5 cl) Weißwein und Gemüsebrühe
sowie Salz, Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung:

Fisch und Pilze

Wasser für die Tomaten zum Kochen bringen. Den Rotbarsch in feine Würfel schneiden (vorher auf Gräten kontrollieren), mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden, die Pilze putzen und in Scheiben schneiden oder halbieren.

Die Tomaten

Die Tomaten für 5 bis 6 Sekunden ins kochende Wasser tauchen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Mit einem kleinen Messer häuten, den Deckel abschneiden und mit einem kleinen Löffel vorsichtig die Kerne herausheben. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Rotbarschwürfeln füllen. Den Deckel wieder darauf setzen und die Tomaten für 6 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200° C (180° 'C Umluft) garen.

Das Pilzragout

In einer Pfanne die Zwiebeln im Olivenöl andünsten, den Zucker hineinstreuen, etwas karamellisieren lassen und mit dem Balsamico ablöschen. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze anbraten. Zum Schluß noch den Weißwein und die Brühe hinzufügen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Mitte der Teller geben und die Ofentomaten darauf setzen.

Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.

(Entnommen aus: Herrmann, Alexander: Kochzeit: Fisch; Zabert Sandmann, 1. Auflage 2001, S. 80)

Tip des Autors:

Kräuter und Knoblauch oder auch gehackte Oliven passen fantastisch zu dem Pilzragout.