FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT KLAASSEN

Seeteufel „Diabolo“

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 4 Filets vom Seeteufel á 200g
- Salz
- Saft von 1 Zitrone
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600g Tomaten
- 5 EL Chiliöl
- 3 EL Chilisauce
- 1 TL Zucker
- Pfeffer
- Rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Bund Koriander

Zubereitung:

1) Die Fischfilets waschen und gut trocknen. Anschließend salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Beides in feine Würfel schneiden.
2) Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochende Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.
3) Das Chiliöl erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Die Tomaten dazugeben, mit Salz, Chilisauce, Zucker, Pfeffer und Paprika würzen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 5 Minuten dünsten.
4) Den Koriander waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Die Fischfilets und den Koriander dazugeben und alles ca. 15 Minuten garen. Auf einem Teller anrichten und mit Korianderblättchen garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten, Pro Portion ca. 40 g E, 28 g F, 100 g KH, 489 kcal/2056 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team