

In Cognac geschmorter Seeteufel

Zutaten für 4 Personen:

800 g Seeteufel Filet
1 Dose geschälte Tomaten in Tomatensaft
1 Bund Suppengrün
2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
Salz, schwarzer Pfeffer, Fischgewürz z.B. von Ankerkraut
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
50 ml Cognac
200 ml trockener Weißwein
200 g Basmati Reis

Zubereitung

Das Fischfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, abwaschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.

Die Möhren schälen, den Sellerie in Würfel und den Porree in Ringe klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Fischstücke darin kurz anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

Zwiebel, Knoblauchwürfel und das ganze Gemüse darin anbraten. Tomatenmark und die Dose Tomaten dazugeben.

Mit dem Cognac und dem Weißwein ablöschen, mit den Gewürzen abschmecken. Bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten einköcheln lassen.

Zubereitung

Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Seeteufel nach dem Einköcheln des Gemüses wieder dazu geben.

Auf tiefen Tellern anrichten und mit etwas Petersilie dekorieren.

Unsere Weinempfehlung:

Einen Grau Burgunder von Tina Pfaffmann

Guten Appetit!