SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Steinbutt | Tomaten | Paprika | Dukkah

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

2 Paprikaschoten

1 Stück Ingwer (30 - 50 g)

100 g Zucker

400 g Cocktailtomaten (ohne Grün, gewaschen)

6 g Paprikapulver geräuchert mild

8 g Paprikapulver edelsüß

Etwas Salz

6 g Pastagewürz Arrabiata

Etwas Olivenöl, Salz Frische Kräuter (Basilikum, Minze, Dill)

4 Steinbuttfilet (alternativ Kabeljau oder Seeteufel)

Etwas Dukkah Gewürzmischung

Ziegenkäse (optional)

Oliven (optional)

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, das Kerngehäuse und den Stiel entfernen und mit der Hautseite nach oben für 12-14 Minuten in den Ofen schieben. Die Haut darf dabei ruhig etwas schwarz werden.

2. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und fein schneiden bzw. hacken oder reiben, so fein wie möglich. Dann einen angemessenen Topf (in dem alle Tomaten etwa den Boden bedecken) erhitzen und den Zucker hineingeben, beim Schmelzen des Zuckers den Ingwer zugeben und mitschwitzen bis eine goldbraune Farbe entsteht. Die Kirschtomaten (im Ganzen) zugeben und mitschwitzen. Nun auf mittlerer Hitze reduzieren und die Tomaten während des Garens ab und zu schwenken.

3. Die Paprika aus dem Ofen nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann den Tomatenansatz zugeben. Jetzt auch das Paprikapulver zugeben und alles langsam zu einem Kompott einkochen. Mit Salz, dem Pastagewürz Arrabiata und einem Spritzer Olivenöl nach Belieben abschmecken und lauwarm halten.

4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben. Die Steinbuttfilets bei mittlerer Hitze braten. Nach ein paar Minuten die Hitze reduzieren und den Fisch in der Pfanne gar ziehen lassen. Das Tomaten-Paprikakompott anrichten, frisch gehackte Kräuter zugeben und den Fisch platzieren. Nach Belieben mit

Dukkah bestreuen.

5. Tipp: Etwas zerbröselten Ziegenkäse und Oliven auf dem Kompott anrichten.