Geschmorter Seeteufel mit Mohncroutons



Vorbereitungszeit: 25 min
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Entsalzte Kapern: 80 g
- Etwas Pfeffer:
- Etwas Salz:
- Knoblauch: 1 Zehe
- Mohnbrot 8 Scheiben: 240 g
- Mohnsamen: 1 Handvoll oder 10 g
- Natives Olivenöl extra: 20 g
- Perlwein: 1 Glas oder 100 g
- Seeteufel: 4, 500 g mit Wirbelsäule und Schwanz, 400 g gesäubert

Vorbereitung

Etwas Öl und eine Knoblauchzehe in einer antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen und den gereinigten Seeteufel, in Scheiben geschnitten, auf jeder Seite kochen, dann die Kapern und den Mohn dazugeben. Mit einem Glas weißen Perlwein ablöschen und verdunsten lassen.
Pomìto Tomatenfruchtfleisch in Stückchen hinzugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen.
Den Seeteufel mit reichlich Sauce in eine Form legen, dazu 2 Scheiben Mohnbrot, die vorher im Ofen oder in einer Pfanne geröstet wurden, und servieren.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 400 g

