

Kochen mit Hunger

Tomaten-Saison



Zutaten (2 Pers.)

2 Rotbarschfilets

8 Tomaten

4 Schalotten

2 Möhren

1 Paprika

6 Knoblauchzehen

10 Zweige frischen Thymian

1 Bund Basilikum

1 getrocknete Chilischote

2 TL roter Pfeffer, zerstoßen

1 Limette

3 Tassen Bulgur

Olivenöl, Rapsöl, Weißwein, trocken

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kochzeit: ca. 35 Min.

Rotbarschilet mit rotem Pfeffer auf Tomaten

1. Tomaten, Möhren, Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden. In einer tiefen Pfanne mit Deckel (den brauchen wir später noch) Olivenöl erhitzen und die Zwiebel-, Paprika- und Möhrenwürfel darin andünsten. Danach die Tomaten, die geschnittene Chilischote und die gehäuteten Knoblauchzehen – im Ganzen – dazugeben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Das ganze ca. 15 Minuten einkochen lassen, hin und wieder umrühren.

2. In der Zwischenzeit Fischfilets waschen, gut trockentupfen und von beiden Seiten salzen und leicht pfeffern. Auf der Oberseite den zerstoßenen roten Pfeffer und ein paar Thymianzweige verteilen. Zum Schluß ein paar Spritzer Limettensaft drübergeben.

3. In die Pfanne mit den Tomaten nun die Basilikumblätter geben, unterrühren. Nochmals kurz abschmecken. Den Fisch auf das Tomaten-

bett legen und einen guten Schuß Olivenöl darüber. Deckel drauf und etwa 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

4. In einem Topf mit Rapsöl den Bulgur mit Salz bei starker Hitze unter ständigem Rühren andünsten. Dann Wasser dazugießen, so daß die doppelte Höhe erreicht ist. Auf niedrigster Stufe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Zwischendurch immer mal den Biß prüfen. Wenn das Wasser nicht ganz ausreicht etwas nach geben.

5. Kurz vor Schluß noch ein kleines Glas Weißwein auf den Fisch. Nochmals Deckel drauf, kurz durchziehen lassen. Geht aber auch ohne Alkohol.

Fertig. Guten Appetit.