

Rezept

Rochenflügel mit Safran-Tomaten-Pilzen

Ein Rezept von Rochenflügel mit Safran-Tomaten-Pilzen, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Tomaten	300 g Champignons
1 EL Zitronensaft	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Döschen Safranfäden oder -pulver (0,1 g)
50 ml Fischfond (auch fein: trockener Sherry oder Noilly Prat, ein Weißweinwermut)	4 Rochenflügelfilets (je etwa 150 g)
1 TL rosenscharfes Paprikapulver	Pfeffer aus der Mühle
Salz	50 g Butter
1 Prise Zucker	2 EL Olivenöl
	1/4 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 180 Grad). Aus den Tomaten die Stielansätze ausschneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, abschrecken und häuten. Die Tomaten würfeln.
2. Pilze mit Küchenpapier sauber reiben, Stielenden abschneiden. Pilze in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Safran mit dem Fond mischen, Fäden vorher leicht zerreiben.
3. Die Rochenfilets mit Pfeffer und Paprika würzen. Die Butter in der Fettpfanne des Backofens auf dem Herd schmelzen lassen. Rochenfilets darin von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Den Rochen salzen und in den Ofen (Mitte) schieben, in etwa 10 Minuten gar braten.
4. Öl erhitzen, die Pilze mit Knoblauch und Schalotten unter Rühren 3-4 Minuten bei starker Hitze anbraten. Tomaten und Safran dazugeben, mit Salz und dem Zucker würzen, offen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken, unter die Sauce mischen. Filets auf vorgewärmte Teller legen, Safran-Tomaten-Pilze darauf löffeln.