Rezept

Seehecht auf andalusische Art

Ein Rezept von Seehecht auf andalusische Art, am 20.04.2024

Zutaten

3	reife Tomaten
2 Scheiben	altbackenes Weißbrot (etwa 100 g)
	Salz
5 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Sherryessig
2	Knoblauchzehen
4	dicke Scheiben Seehecht (à 200 g; quer zur Hauptgräte geschnitten)
	Cayennepfeffer
12	Haselnüsse
100 ml	Sherry (fino)
	½ Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Knoblauch schälen. Das Brot entrinden und in Würfel schneiden. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

2. In einer großen Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Knoblauch und Brot darin unter Rühren in 2-3 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das restliche Öl in die Pfanne dazugeben und erhitzen. Die Fischscheiben darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Min. anbraten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten. Die Tomaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten, dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen den Knoblauch und das Brot mit den Haselnüssen und Pinienkernen im Mörser fein zerstoßen. Sherry und Essig unterrühren. Die Mischung unter die Tomaten rühren und bei starker Hitze 1 Min. einkochen lassen.

4. Den Fisch samt dem Saft, der sich gebildet hat, wieder einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 5-6 Min. leise kochen lassen, dabei die Pfanne gelegentlich rütteln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken und vor dem Servieren darüber streuen.