

Rezept

Seeteufel auf Ingwertomaten aus dem Ofen

Ein Rezept von Seeteufel auf Ingwertomaten aus dem Ofen, am 24.01.2025

Zutaten

600 g kleinere feste Tomaten	1 Stück frischer Ingwer (etwa 5 cm lang)
2 Knoblauchzehen	2 TL Koriandersamen
1/4 Bund (Thai-)Basilikum	2 EL Limettensaft
4 EL Olivenöl	2 TL Ahornsirup oder Honig
Salz und Pfeffer	4 Fischfilets (z. B. Seeteufel, Seelachs, Lachs, Zander, je etwa 180 g)

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Tomaten waschen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in eine große feuerfeste Form legen.
2. Ingwer und den Knoblauch schälen und fein hacken. Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann im Mörser mittelgrob zerdrücken. Basilikum waschen und trocken schütteln, ein paar Blättchen abzupfen und beiseitelegen, die übrigen fein hacken.
3. In einem Schälchen 1 EL Limettensaft und 2 EL Olivenöl mit dem Ahornsirup verrühren. Ingwer, Knoblauch, Koriander und gehacktes Basilikum unterrühren, mit Salz und Pfeffer verrühren. Auf den Tomaten verstreichen. Die Tomaten im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 30 Min. backen.
4. Fischfilets kalt abspülen und trocken tupfen, salzen und pfeffern. Auf den Tomaten verteilen. 1 EL Limettensaft mit 2 EL Öl verrühren und auf den Fisch träufeln. Weitere 10 Min. im Ofen backen. Mit Basilikumblättchen garniert servieren. Dazu passen Reis oder Reismudeln.