

Seeteufel in Paprika-Tomatensauce

Dampfbackofen

Zutaten für 4 Pers.

Dampfbackofen bei Dämpfen auf 100°C vorheizen / später bei 90° C garen

Zutaten:

- 4 Seeteufelfilets a 150g
- 100 g Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- Saft von ½ Zitrone
- 200 ml Brühe,
- 2 EL Weißwein
- 250 g geschälte Tomaten
- 1-2 rote Paprika
- Pfeffer u. Salz
- Tabascosauce

Zubereitung:

Paprika putzen, Schalotten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch schälen. Tomaten filetieren.
Dann das Gemüse kleinwürfeln. Diese Zutaten zusammen mit Butter in einem ungelochten tieferen Garbehälter geben und für ca. 5 Min bei 100°C dämpfen.

Den Weißwein und die Brühe bitte anwärmen.

Den Seeteufel enthäuten und mit Zitronensaft säuern. Die angewärmte Brühe und den Weißwein zu den gedünsteten Gemüse zugeben. Den Seeteufel in mehreren Teilen auf dem Sud verteilen.
Den Dampfbackofen auf 90°C reduzieren und für ca. 15 Min. dämpfen.
Mit Salz und Pfeffer und Tabascosauce abschmecken.