

Auberginen-Tomaten-Fisch

Für 2 Personen

200 g Pangasiusfilets	1 Aubergine, klein	2 Scheiben Ciabatta
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Oregano
0,5 Bund Petersilie, glatt	200 g ganze Tomaten, Dose	2 TL Crème-fraîche
50 ml Rotwein, trocken	Olivenöl	Chili, getrocknet, mild
Zucker	Salz	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Aubergine putzen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, darin den Knoblauch und die Zwiebel kurz anschwitzen. Anschließend die Auberginenwürfel hinzugeben und das Ganze für zehn Minuten unter Rühren anbraten. Die Gemüsepfanne mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend die Tomaten hinzugeben, mit Chili und Salz abschmecken und das Ganze für 15 Minuten zu Ende köcheln lassen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in vier Mal vier Zentimeter große Stücke schneiden, auf das Gemüse legen und mitgaren. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Den Auberginen-Tomaten-Fisch mit Ciabatta auf Tellern anrichten und mit der Crème-fraîche und der Petersilie garnieren.

Karin Depping am 04. Februar 2010