

Seeteufel mit gedünsteten Paprika-Streifen und Bandnudeln

Für zwei Personen

500 g Seeteufelmedaillons	250 g Bandnudeln	250 g Tomaten
500 g rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Fischfond
2 EL Tomatenmark	6 EL Olivenöl	5 g Sternanis
Salz, Pfeffer		

Die Nudeln in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die roten Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Eine Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen. Die Paprika- und Tomatenwürfel zugeben und mitdünsten lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und in das Gemüse pressen. Alles mit dem Fischfond ablöschen, den Sternanis sowie das Tomatenmark zugeben. Alles gut verrühren und circa 15 Minuten einkochen lassen. Die grüne sowie die gelbe Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Streifen darin andünsten. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten darin anbraten. Das eingekochte Paprika-Tomatengemüse pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Nudeln abgießen. Den Fisch zusammen mit den Bandnudeln und der Sauce auf einem Teller anrichten und servieren.

Erika Plösser am 02. September 2013