

Seesaibling-Filet mit Tomaten-Ragout

Für 4 Personen:

4 Seesaibling-Filets 5 Tomaten 2 Passionsfrüchte
brauner Zucker Olivenöl, Salz Meersalz

Tomaten säubern und den Stielansatz entfernen, dann halbieren und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Tomaten hinzufügen.

Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch aus den Schalen kratzen. Das Fruchtfleisch zu den Tomaten geben und verrühren. Etwas Himbeeressig, Zucker und Salz hinzufügen und das Ragout 2-3 Minuten bei milder Hitze schmoren lassen.

Saiblings lets säubern und die Haut mehrmals leicht einritzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite braten, bis auch die Oberächen fast gar sind.

Filets wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Das Tomaten-Ragout auf Teller geben und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Die Filets mit der knusprigen Haut auf das Ragout legen und mit etwas Meersalz bestreuen.

Rainer Sass am 29. März 2020