



Tomatengemüse mit Wolfsbarschfilet und Ei

Zutaten:

- 300g Tomaten
- p.P 1 Wolfsbarschfilet
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 2 EL Tomatenmark
- Bacon
- Knoblauch
- Brot/Brötchen
- Wurzelgemüse
- Limetten
- Salz, Pfeffer, Chiliflakes



Zubereitung:

Schneiden Sie den Bacon klein. Brutzeln Sie den Bacon in einer hohen Pfanne an. Schneiden Sie die Zwiebel klein. Schälen Sie zwei Knoblauchzehen, eine für die Croutons, eine für das Tomatengemüse. Hacken Sie die Knoblauchzehen durch. Entfernen Sie den Strunk von den Tomaten. Schneiden Sie Lauch, Karotte, Sellerie und den Rest Ihres Wurzel/Suppengemüses klein. Geben Sie das Gemüse zum Bacon in die Pfanne. Schneiden Sie die Tomaten klein und geben Sie sie ebenfalls in die Pfanne zum restlichen Gemüse. Geben Sie das Tomatenmark dazu und würzen Sie mit Salz, Pfeffer und Chili. Lassen Sie alles etwa 5 Minuten durchkochen.

Bereiten Sie das Brot für Ihre Croutons vor, schneiden Sie dazu das Brot oder die Brötchen klein. Erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne, geben Sie eine Knoblauchzehe und die Croutons in die Pfanne und lassen Sie sie anbräunen. Gut im Auge behalten!

Hacken Sie Kräuter klein, Rainer hat Majoran und Blatt Petersilie verwendet, und geben Sie sie in das durchgeköchelte Tomatengemüse. Schlagen Sie pro Person ein Ei in das Gemüse. Entfernen Sie die Haut von Ihrem Wolfsbarschfilet. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und geben Sie etwas Limettensaft darüber. Setzen Sie den Fisch anschließend auf das heiße Gemüse in der Pfanne. Lassen Sie alles nochmal kurz aufkochen und 5 Minuten köcheln.

Garnieren Sie das Gericht in der Pfanne noch mit ein paar Kräutern. Servieren Sie am Tisch direkt aus der Pfanne.

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.