



Fischfilet mit Tomaten-Ragout (4 Esser)

Zutaten

4 Fischfilets ohne Haut (Saibling, Wolfsbarsch, Forelle ...)
2 Eier
etwas Sesam
2 EL gemahlene Nüsse
5 Tomaten (1 Dose gestückelte Tomaten)
3 Passionsfrüchte
½ TL brauner Zucker (Rohrohrzucker)
1 Prise Zimt
Olivenöl
1 Schalotte
Meersalz und Pfeffer
frisches Thymian

Zubereitung

Die Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden.
Die gewürfelte Schalotte in etwas Olivenöl andünsten, die frischen Tomaten (oder die Dosentomaten) hinzu geben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch auslöffeln und zum Tomatenragout geben, für weitere fünf Minuten mitgaren.

Abschmecken mit Zucker, Zimt, Meersalz und Pfeffer. Für den gewissen Pep darf etwas Balsamicocreame untergerührt werden.

Die Fischfilets säubern.
Die Filets in geschlagenem Ei und der Sesam-Nussmischung wenden.

Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Filets von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Einige Esslöffel Tomatenragout auf den Teller geben, das in Sesam panierte Fischfilet an die Seite legen und mit frischem Thymian bestreut servieren.