

Safran-Fisch-Ragout in Tomaten

Für zwei Personen

125 g Heilbuttfilet	4 Fleischtomaten	1 Schalotte
1 unbehandelte Zitrone	15 g Butter	25 g Parmesan
1 TL Mehl	30 ml Schlagsahne	50 ml Fischfond
25 ml trockener Weißwein	25 ml Wermut	1 g Safranfäden
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen. Das oberste Drittel der Tomaten abschneiden und zur Seite legen. Mit einem Löffel vorsichtig das Innere der Tomaten herauslösen. Die ausgehöhlten Tomaten nebeneinander auf ein Backblech setzen. Die Schalotte abziehen, die Hälfte fein würfeln und in zerlassener Butter andünsten. Das Mehl darüber streuen und unterrühren. Die Sauce mit dem Wein und dem Wermut ablöschen. Den Safran, den Fischfond und 25 Milliliter Sahne dazugeben und das Ganze bei mittlerer Hitze etwa acht Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, den Parmesan fein abhobeln und unter die Sauce rühren. Das Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft ausdrücken. Die Fischwürfel unter die Safransauce mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die übrige Sahne aufschlagen und unter das Ragout heben. Das Ragout in die Tomaten füllen, den Tomatendeckel darauf setzen und im Backofen etwa zwölf Minuten überbacken. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Schlösser am 14. August 2012