

Knurrhahn provençale auf Tomaten und Zucchini

Zutaten für 4 Personen

600 g Knurrhahnfilet
2 Fleischtomaten
1 EL gehackte Schalotten
1 gehackte Knoblauchzehe
2 Thymianzweige
1 EL Tomatenmark
500 g Spinat
1 Zucchini
3 EL Olivenöl
50 g Butter
1 halbierte Knoblauchzehe
schwarze Oliven
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Zucker, Mehl
Pfeffer aus der Mühle
geklärte Butter zum Braten
braune Butter zum Sautieren
Oliven und Kartoffelstroh als Garnitur
Petersilienkartoffeln als Beilage

Die Haut der Knurrhahnfilets dünn einschneiden und die Filets kühl stellen.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, eiskalt abschrecken, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Schalottenwürfel und gehackten Knoblauch in Olivenöl und etwas Butter anschwitzen, 1 Thymianzweig und die Tomatenwürfel zugeben. Einige Minuten gut durchkochen lassen, mit etwas Tomatenmark binden, mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken und warm stellen.

Den Spinat waschen, blanchieren und in Eiswasser abkühlen, auf einem Sieb trocknen.

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Knurrhahnfilets mit Pfeffer und Salz würzen, leicht mehlieren und in nicht zu heißem Olivenöl anbraten. Das Öl abgießen, Butter, den zweiten Thymianzweig, die halbierte Knoblauchzehe und Oliven in die Pfanne geben. Filets nochmals wenden und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Den Spinat in brauner Butter heiß werden lassen, die Zucchinischeiben in geklärter Butter anbraten.

Die Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, die Fischfilets auf dem Tomatencoulis platzieren und mit etwas Bratfond überziehen.

Mit Oliven und Kartoffelstroh garnieren und dazu Salzkartoffeln servieren.

Weintipp: Dazu passt ein gehaltvoller weisser Merlot aus dem Tessin, ein Deutscher Riesling oder ein süffiger Yvorne aus dem Waadtland.

Aus unserem Sortiment:

Bianco Rovere, Guido Brivio, Tessin

Riesling Haus Klosterberg, Markus Molitor

Yvorne, Domaine l'Ovaille, Waadt