

# *Seeteufel - Ossobuco*

*(aus Ibiza)*

*Zubereitungszeit: 1 Stunde für 2 Portionen:*



## **Zutaten:**

- *4 Seeteufel mit Rückgrat (ca. 500g),*
- *Pfeffer aus der Mühle*
- *3 EL Olivenoil*
- *3/4 Tasse. feingehackte Zwiebeln*
- *3/4 Tasse fein gehackte Möhren*
- *3/4 Tasse feingehackter Staudensellerie*
- *1 TL, feingehackter Knoblauch,*
- *1/2 Tasse trockener Weißwein,*
- *1/2 Tasse Fisch- oder Hühnerboullion*
- *1,5 TL Tymian*
- *2 Lorbeerblätter*
- *1 Zweig Rosmarin*
- *1 Petersiliensträußchen*
- *4 gehäutete Tomaten, entkernt, grobgehackt und abgetropft.*

## **Zubereitung:**

*Einen schweren Schmortopf mit gut schließendem Deckel wählen, der gerade groß genug ist die Fischstücke nebeneinander liegend anzuordnen.*

*Fischscheiben mit Pfeffer würzen, Butter und Olivenöl im Schmortopf erhitzen.*

*In dem Fett die Zwiebeln, Mohrrüben, den Staudensellerie und den Knoblauch unter ständigem Rühren solange andünsten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. (ca. 15 Minuten)*

*Den Seeteufel nebeneinander auf das Gemüse in den Bräter geben. Den Wein dazugießen, sämtliche Gewürze, auch das Petersiliensträußchen sowie die Tomaten hinzugeben und soviel Brühe dazu gießen, dass die Fischscheiben bis zur halben Höhe darin liegen.*

*Das Ganze noch mal zum Kochen bringen, zudecken, dabei die Hitze soweit reduzieren, dass das Gericht nur leise schmort. Nach 10 Minuten Fisch wenden und nochmals 10 Minuten garen. Sollte die Flüssigkeit sehr stark einkochen, noch Bouillon dazugießen.*

*Den Seeteufel vorsichtig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Gemüse pürieren.  
Mit Speisestärke binden  
Mit einem Löffel, Sauce um den Fisch auf dem Teller verteilen.*

*Dazu Weißbrot servieren!*

*Gutes Gelingen wünschen [www.vivien-und-erhard.de](http://www.vivien-und-erhard.de)*