

## **Geschmorter Seeteufel mit Mohnncroutons**



**Vorbereitungszeit:** 25 min

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

## Zutaten

- Entsalzte Kapern: 80 g
- Etwas Pfeffer:
- Etwas Salz:
- Knoblauch: 1 Zehe
- Mohnbrot 8 Scheiben: 240 g
- Mohnsamen: 1 Handvoll oder 10 g
- Natives Olivenöl extra: 20 g
- Perlwein: 1 Glas oder 100 g
- Seeteufel: 4, 500 g mit Wirbelsäule und Schwanz, 400 g gesäubert

## Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 400 g



## Vorbereitung

Etwas Öl und eine Knoblauchzehe in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und den gereinigten Seeteufel, in Scheiben geschnitten, auf jeder Seite kochen, dann die Kapern und den Mohn dazugeben. Mit einem Glas weißen Perlwein ablöschen und verdunsten lassen.

**Pomito Tomatenfruchtfleisch in Stückchen** hinzugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen.

Den Seeteufel mit reichlich Sauce in eine Form legen, dazu 2 Scheiben Mohnbrot, die vorher im Ofen oder in einer Pfanne geröstet wurden, und servieren.