

# Seeteufel auf mediterrane Art



## Zutaten für 4 Personen:

Seeteufelfilet (ca. 600 g)

4 mittlere Tomaten

2 mittlere Zucchini

Petersilie

frische Thymianzweige

1 Knoblauchzehe

10 schwarze Oliven ohne Kern

2-3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

75 ml trockener Weißwein

1. Seeteufelfilet waschen, trocknen, sauber parieren, ganz lassen und beiseite stellen.

2. Zucchini waschen, längs halbieren, Enden abschneiden und mit einem Buntmesser in dickere Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocknen, vierteln und entkernen.

3. Tomaten und Zucchini in Olivenöl in einer sehr großen Pfanne (oder flachem Bräter) andünsten.

4. Petersilie, Knoblauch und Oliven fein hacken, Thymian fein zupfen und über das Ganze streuen.

5. Seeteufelfilets salzen, pfeffern, das Gemüse zur

Seite schieben und den Fisch auf beiden Seiten leicht anbraten. Wieder herausnehmen.

6. Gemüse und Gewürze noch einmal durchschwenken und mit dem Weißwein ablöschen. Alles in eine Auflaufform umgießen und das Seeteufelfilet auf das Gemüse setzen. Den Fisch zum Schluss noch mit etwas Olivenöl beträufeln, damit er nicht austrocknet.

7. Dann das Ganze für etwa 30 Minuten in den auf 200° vorgeheizten Backofen geben.

## Hinweise:

Als weitere Beilage eignen sich zum Beispiel gebratene Auberginen und gebratene Polentascheiben.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, mediterran

Rezeptanregung: Tim Mälzer in Vox TV, 16.04.2004  
Anpassung und Foto: Walter Stand 10.01.2023