



## Zutaten für 2 Personen

4 Tomaten  
5 Stängel Basilikum  
2 Zweige Thymian  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
400 g Seeteufel  
70 g Butter  
100 ml trockenen Weißwein  
250 ml Fischfond  
150 ml Sahne  
1/2 Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Naturreis



## Pochierter Seeteufel auf Tomaten-Basilikum-Sauce

### Zubereitung

Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum und den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Basilikumblättchen abzupfen und klein hacken. Die Basilikumstiele werden noch benötigt, also legt sie am besten einfach zur Seite.

Den Seeteufel abbrausen, trocken tupfen und in ein paar kleinere Stücke zerteilen.

30 g Butter in einer hohen Pfanne oder Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch, Basilikumstiele und die Thymianzweige 1 Minuten darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, den Fond und die Sahne dazugießen und zum Sieden bringen.

Die Fischfilets vorsichtig in den siedenden Sud legen (er darf nicht kochen) und ca. 15 Minuten garen. Den Backofen auf 80 °C vorheizen. Die Seeteufelfilets aus dem Sud nehmen, in Alufolie einpacken und im Backofen warm halten.

Reis im Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Die Basilikumstiele und die Thymianzweige aus dem Sud nehmen. Die Sauce offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Minuten um die Hälfte einkochen lassen. Zum Binden der Sauce die restliche Butter (40 g) mit dem Pürierstab unter den eingekochten Sud mixen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Tomatenwürfel und fein gehackte Basilikumblättchen in die Sauce geben und darin 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen.

Alles auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Basilikumblättchen garnieren.