

# „Gebratenes Tilapiafilet auf Krautschupfnudeln“ (Buntbarsch)

## Rezept:

600g Tilapiafilet (Buntbarsch)	0,1l Olivenöl
300g Sauerkraut	80g Butter
280g Schupfnudeln	ca.20g Salz
12 Strauchkirschtomaten	0,1l Sahne
2Knoblauchzehen	Prise Kümmel
frischer Rosmarin	ca.20g Zucker
frischer Thymian	0,1l Pflanzenöl
frische Petersilie	1 Lorbeerblatt
1 Zitrone	ca. 30g Speck
1 kleine Karotte	Pfeffer
	1. Chili Schote

## Beschreibung:

1. Speck und Zwiebeln zu kleine Würfel schneiden und mit etwas Pflanzenöl in einer Sauteuse leicht andünsten. Danach wird das Sauerkraut und der Kümmel dazu gegeben und einmal aufgekocht. Wir schmecken das Sauerkraut Mit etwas Salz und Zucker ab. Im Anschluss lässt man das ganze auf kleiner Flamme kurz ziehen. Dann nimmt man eine Sauteuse und lässt die Sahne bei mittlerer Temperatur einreduzieren bis eine rahmige Masse zurück bleibt. Jetzt kann man die Karotte schälen und mit einer Reibe feinraspeln. Den Rahm kann man unter das Sauerkraut heben. Die Karotte wird erst kurz vorm Anrichten unter das Sauerkraut gehoben.
2. Die Knoblauchzehe wird abgepellt und klein geschnitten und mit etwas Thymian, Rosmarin, der kleingeschnittenen Chili Schote in wenig Olivenöl kurz angedünstet. Man würzt das ganze mit zwei Prisen Salz und gibt dann die Strauchkirschtomaten dazu sowie das Lorbeerblatt. Diesen Arbeitsgang kann man ruhig schon einen Tag vorher machen, damit der Geschmack von der Marinade gut in die Tomate einziehen kann.
3. Das Tilapiafilet wird gesäuert mit der ausgepressten Zitrone und im Anschluss gesalzen, gepfeffert und mehliert. Der Fisch wird jetzt in Speiseöl mit einer gepellten Knoblauchzehe und Thymian auf mittlerer Flamme goldbraun gebraten.
4. Als nächstes wird Wasser, eine Prise Salz und etwas Speiseöl in einer Sauteuse zum kochen gebracht. Dann werden die Schupfnudeln dazu gegeben und bissfest gegart auf kleiner Flamme (ziehen lassen). Wenn sie gar sind, werden sie in ein Sieb gegeben zum Abtropfen und mit der Butter sowie kleingehackter Petersilie in einer Sauteuse leicht glasiert.
5. Vor dem Anrichten werden die eingelegten Strauchkirschtomaten kurz durch erhitze Butter gezogen. Das Rahmkraut wird kurz erwärmt und in der Mitte von einem heißen Teller angerichtet. Darauf wird der goldbraun gebratene Fisch gesetzt. Drumherum jeweils 3 Kirschtomaten sternförmig ansetzen. In die Zwischenräume werden dann die Schupfnudeln gelegt. Ausdekoriert wird mit Zitronenfilets, Rosmarin und gehackter Petersilie.

**Weinempfehlung:** 2002 Chenin-Blanc-Paarl (Südafrika)

Der Wein ist vielversprechend fruchtig -spritzig-trocken.