

# Im Ofen gebackene Seezungenfilets mit Tomaten-Zwiebel-Sauce

**Saison:** Ganzes Jahr

**Zeitaufwand:**

Vorbereiten: 35 Minuten

Backen: 8–10 Minuten

Für 4 Personen

**150 g Zwiebeln**

**1 grosse Knoblauchzehe**

**½–1 Peperoncino (Pfefferschote), je nach Schärfe**

**6–7 Esslöffel Olivenöl**

**400 g gehackte Dosentomaten (Pelati)**

**Salz**

**3–4 Teelöffel Kapern**

**½ Bund Basilikum**

**ca. 600 g Seezungen- oder Rotzungenfilets**

**1** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls hacken.

**2** In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin weich und hellgelb dünsten. Dann den Peperoncino beifügen, kurz mitdünsten, die Tomaten dazugeben und alles leicht salzen. Im offenen Topf so lange einkochen lassen, bis sich das Öl von den Tomaten scheidet.

**3** Inzwischen die Kapern kurz kalt abspülen und grob hacken. Das Basilikum fein hacken. Beides am Schluss unter die eingekochte Tomatensauce mischen und diese pikant mit Salz und wenn nötig Pfeffer nachwürzen.

**4** Den Backofen auf 230 Grad vorheizen. Eine kleinere Gratinform mit Olivenöl einfetten. Auf dem Boden 2 Esslöffel Tomatensauce ausstreichen.

**5** Die Fischfilets kurz kalt spülen und mit Küchenpapier gründlich trockentupfen. Jedes Filet beidseitig mit wenig Sauce bestreichen, dann so falten, dass die Silberhaut nach innen zu liegen kommt. In die Form legen und die restliche Sauce darüber verteilen.

**6** Die Seezungenfilets in der Mitte des 230 Grad heissen Ofens je nach Dicke **15–20 Minuten** backen. Sehr heiss servieren.

**Beilage:** Salzkartoffeln oder Trockenreis mit Gemüsewürfelchen (Karotten, Stangensellerie, Erbsen, Zucchini usw.).

**Was man vorbereiten kann**

Der Fisch kann bis aufs Überbacken einige Stunden im Voraus vorbereitet werden. Gut kühl stellen.

**Wenn man für weniger/mehr Gäste kocht**

Die Rezeptmenge halbieren oder entsprechend der Gästezahl vervielfachen.

## Kapern

Kapern sind die Knospen einer Pflanze mit hübschen, dicken Blättern. Begehrte Sorten stammen aus Sizilien, wo sie im späten Frühjahr geerntet werden. Die kleinsten Kapern gelten als die feinsten, weil sie besonders pikant schmecken und zart sind. Genau wie Oliven sind rohe Kapern bitter und ungeniessbar und müssen in Essig, Salzlake oder trocken in Salz eingelegt werden. Auch wenn Sie kein erklärter Kapernliebhaber sind, lassen Sie sie in diesem Rezept auf keinen Fall weg, sie ergänzen die Tomaten-Zwiebel-Sauce geschmacklich wunderbar und sind überhaupt nicht dominant.

