

Seeteufel flambiert

– Pankreasdiät –

1 ½ - 2 Pfd. Seeteufelfilet

Noily Prat

0,04 l Cognac

4 Knoblauchzehen

mehrere Zweige frischer Rosmarin

Salzpfeffer

Fischbrühe

Weißwein

1-2 TL saure Sahne

16 Cherrytomaten

Lotte in nicht zu kleine Würfel schneiden, Rosmarinzweige auf ca. 5 cm Länge brechen, Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden, Brühe und Wein erhitzen. Fischwürfel in Wermut kräftig anbraten, aber ohne Farbe nehmen zu lassen, Knobi und Rosmarin kurz dazu und mit Cognac flambieren, (nicht zuviel) Brühe und Wein angießen, würzen und kochend garen lassen; Sauce mit etwas saurer Sahne abschmecken. Tomaten grillen und zum Fisch servieren.