

# Frank's Seemannsgericht normannisch

## Zutaten für 4 Personen:

(Zubereitungszeit 40 Min.)

- 500 g Fischfilet (z.B. Rotbarschfilet)
- 4 El Öl
- 200-300 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 1 Glas (Dose) Miesmuscheln natur
- 150 g Scampi aus dem Glas
- 1/8 l Apfelwein (Cidre)
- 1 Glas (2 cl) Calvados
- 1 Becher saure Sahne (ca. 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kapern (weglassen wer's nicht mag)
- 2 Eigelb
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Bund Petersilie gehackt zum Garnieren
- 2 Zwiebel
- Salz
- 3 Spritzer Tabascoße

## Zubereitung:

Fischfilet abspülen. Mit Haushaltspapier trockentupfen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Zwiebeln fein hacken. Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin 10 Minuten dünsten.

Mit Apfelwein begießen und aufkochen lassen.

Fisch in 3 cm große Würfel schneiden. Saft der Tomaten abgiessen und Tomaten vierteln.

Mit den Lorbeerblättern und den Tomatenvierteln in den Topf geben. Bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Abgetropfte Miesmuscheln und Scampi dazugeben. Sud mit Salz, Pfeffer und Tabascoße würzen. 5 Minuten ziehen lassen. Lorbeerblätter rausnehmen. Topf vom Herd nehmen.

Sahne mit Eigelb und Calvados in einer Schüssel verquirlen, in das Gericht rühren, erhitzen, aber nicht mehr kochen. Seemannsgericht in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Das paßt dazu:

Frisches Landbrot oder Stangenweißbrot.

*Guten Appetit*