

Frisch gekocht
Dienstag, 3. Mai 2016



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

Seeteufel mit Mojo und mediterranem Gemüse

30 Minuten /aufwendig



Zutaten für 4 Personen

600 g Seeteufel-Filet, Olivenöl, Butter; 1 Zucchini, 1 Aubergine, 3 Erdäpfel (gekocht), 12 getrocknete Tomatenzungen (siehe TIPP*), 1 gelber Paprika (geschält), 150 g grüne Bohnenkerne (gekocht), Salz, Pfeffer, Thymian.

Für die Mojo: 3 Tomaten (geschält), 2 EL getrocknete Tomatenzungen (siehe TIPP*), 80 g Haselnüsse (geröstet und geschält), 1-2 EL Weißbrotwürfel, 3-4 EL Olivenöl, etwas Chili, 1 Knoblauchzehe, Salz.

Für den Olivenölsud: 250 ml Fischfond (oder milde Suppe), Rindsuppe, 1 kleiner Erdapfel (gekocht), 150 - 200 ml kaltgepresstes Olivenöl, 1 Thymianzweig, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Für die Mojo die Weißbrotwürfel in Olivenöl anrösten, Haselnüsse ebenfalls kurz mitrösten. Halbierete Knoblauchzehe, halbierte Chilischote, getrocknete Tomaten, und geschnittene Tomaten zugeben und im Rohr bei 150 °C ca. 10 Minuten schmoren. Anschließend in einer leistungsstarken Küchenmaschine mit etwas Olivenöl zu einer sämigen-breiigen Konsistenz mixen; würzig abschmecken.

Die Seeteufelfilets salzen rundum in Olivenöl und Butter braten. Vor dem Servieren mit der Mojo bestreichen.

Zucchini, Aubergine und Paprika in kleine Stücke schneiden. In Olivenöl mit Salz und Pfeffer und Thymian braten. Zum Schluss die getrockneten Tomaten, die geschnittenen Erdäpfel und die gekochten Bohnenkerne zugeben und vermischen.

Für den Olivenölsud den Fischfond mit etwas Rindsuppe, dem Erdapfel und dem Thymian erwärmen. Später den Thymian entfernen, mit Olivenöl mixen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse auf Tellern verteilen, mit der Sauce umgießen und den Fisch darauf platzieren.

***TIPP**

Getrocknete Tomatenzungen: Tomaten kreuzförmig einschneiden, blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Kerngehäuse entfernen und in Filets schneiden. Im Backrohr bei 70 °C 3-4 Stunden trocknen.