

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 8. November 2016**



**Rezept von Konstantin Fillippou**

**Seeteufel mit Safranreis**

**35 Minuten/leicht**



---

### **Zutaten für 4 Personen**

400 g Seeteufelfilet, 6 Garnelen (küchenfertig, geschält), 150 g Stangensellerie (in Stücke geschnitten), 12 Salbeiblätter, Olivenöl, 20 Speckscheiben, 2 EL gemahlener Sumach, 2 EL Butter, 2 TL Kreuzkümmel, 4 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln (in Scheiben geschnitten), 1 TL gemahlener Kurkuma, 10 Safranfäden, 300 g Basmatireis, 600 ml warmer Fischfond, 4 EL gehackte Petersilie, Salz, frisch gemahlener weißer Pfeffer.

### **Zubereitung**

Den Seeteufel in 4 Stücke portionieren. Den Fisch mit Öl beträufeln und mit dem Sumach bestreuen. Vorsichtig wenden, damit der Fisch rundum von Öl und dem Gewürz bedeckt ist. Die Speckscheiben überlappend auflegen, Salbeiblätter darauf verteilen und je ein Fischfilet darin einrollen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin 3 bis 4 Minuten braten, dabei öfters wenden. Die Garnelen in Stücke schneiden und mit dem Stangensellerie gegen Ende der Garzeit zugeben und mitbraten. Mit Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, beiseite stellen und warm halten.

Den Kreuzkümmel in einem Topf ohne Fett einige Minuten rösten, bis er aromatisch duftet. Das Öl zugeben und erhitzen. Die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten dünsten; sie sollten weich, aber nicht braun sein. Kurkuma, Safran und Reis untermischen und einige Minuten mitdünsten. Die Hitze erhöhen, den Fond zugießen und aufkochen. Den Reis zugedeckt bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten garen. Der Reis sollte dann weich sein und alle Flüssigkeit aufgenommen worden sein. Die Petersilie unterheben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine vorgewärmte Schüssel füllen, den Seeteufel mit den Garnelen und dem Stangensellerie darauf anrichten und sofort servieren.