

Frisch gekocht
Montag, 27. Februar 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Seeteufel mit geschmortem Lauch und Sardellen

30 Minuten /aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Seeteufel (ohne Kopf, ca. 1,5 kg), 6 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 2 milde Pfefferoni, 125 ml weißer Balsamico-Essig, einige Zweige Thymian, 100 g schwarze Oliven, 1 EL getrocknete Paradeiser (in Öl eingelegt), 4 Sardellenfilets in Öl, 100 g frischer Spinat, Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer, 3 Karotten mit Grün, 6 Stangen Junglauch, 1 Bund glatte Petersilie.

Zubereitung

Vom Seeteufel die Haut abziehen und alle noch anhaftenden Häutchen ablösen. Die Filets auslösen und in Medaillons schneiden.

1 Schalotte und 2 Knoblauchzehen schälen. Die Schalotte und die getrockneten Paradeiser in Streifen schneiden. Die Oliven entsteinen und mit Sardellen, Schalotten, Paradeisern, Knoblauch und etwas Olivenöl in der Küchenmaschine zu einem Pesto mixen.

Die Seeteufelmedaillons in Olivenöl anbraten (eventuell die Karkassen mitbraten), mit Salz und Pfeffer würzen, einige Thymianzweige mitbraten. Den Seeteufel wenden, Butter zugeben und die restlichen geschnittenen Schalotten mitbraten. Zwei Drittel des Sardellen-Pestos unterrühren. Die Pfanne mit dem gebratenen Fisch warm stellen.

Karotte in Scheiben schneiden, das Karottengrün hacken. Den Junglauch halbieren, Pfefferoni schälen und schneiden, die Petersilie grob schneiden. Olivenöl erhitzen, die Karottenscheiben darin anbraten, Lauch zugeben und ebenfalls braten. Pfefferoni und Petersilie untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig ablöschen. Den Seeteufel und die geschmorten Schalotten ins Gemüse einlegen und den Spinat unterheben.

Etwas Pesto auf Teller verteilen, den Fisch mit dem Gemüse darauf anrichten und mit frischem Thymian dekoriert servieren.