

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Seeteufel, Fenchel-Zwiebel-Fond, Pak Choi

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

600 g Seeteufelfilet, 10 Salbeiblätter, 10 Scheiben Speck, Salz, Koriander, Butter.
Für den Zwiebelfond: 4 Zwiebeln, 100 g Fenchel, 50 g Butter, 1 Kartoffel, Lorbeerblatt, Liebstöckel, Salz, Pfeffer, 100 ml Wermut, 600 ml Fischfond.

Für den Pak Choi: 1/2 Zwiebel, 50 g Butter, Salz, Muskatnuss, etwas Fischfond, 250 g Mini-Pak Choi (*oder Spinat*).

Zubereitung

Die Korianderkörner in einer Pfanne trocken rösten und anschließend in einem Mörser zerkleinern. Den Seeteufel in Medaillons portionieren, mit Salz und Koriander würzen. Die Seeteufelstücke mit Salbeiblättern belegen und in die Speckscheiben einwickeln.

In einer Pfanne Butter erhitzen, und die vorbereiteten Fischfilets auf jeder Seite bei mäßiger Hitze braten und dabei immer wieder mit Butter übergießen.

Für den Zwiebelfond die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Fenchel in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln in Butter hellbraun rösten. Mit Wermut ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, kurz einkochen lassen und mit Fischfond aufgießen.

Die rohe geschälte Kartoffel zu den Zwiebeln reiben, umrühren und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Liebstöckel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Gemüse die Zwiebel fein hacken und in Butter anschwitzen. Den gewaschenen und halbierten Pak Choi zugeben, etwas Fischfond zugeben und durchschwenken. Mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Zwiebelfond in tiefen Tellern verteilen, Seeteufel und Pak Choi darauf anrichten und servieren.