

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Gegrillter Seeteufel mit Fenchel

Köchin: Yulia Haybäck

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Seeteufelmedaillons
- 2-4 Fenchelknollen, je nach Größe
- Olivenöl

Für die Gewürzmischung:

- 20 g Salz
- 5 g Zucker
- 10 Wacholderbeeren
- 10 rosa Pfefferkörner
- 1 Zweig Rosmarin
- Schale von 1 Orange
- Schale von 1 Zitrone
- Saft von 1 Orange
- Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Zuerst die Gewürzmischung herstellen. Dafür zuerst die Wacholderbeeren trocken in der Pfanne rösten bis sie duften, dann mörsern. Dann die rosa Pfefferkörner trocken in der Pfanne rösten und dann mörsern.

Die Zitronenschale und die Orangenschale abreiben. Den Rosmarinzweig sehr fein schneiden.

Das Salz, den Zucker, die gemörserten Gewürze und die Zesten mischen.

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Den Fenchel in Scheiben schneiden und mit Olivenöl bestreichen.

Die Seeteufelmedaillons mit Olivenöl bestreichen.

Beides auf dem vorgeheizten Grill bei niedriger (180-200 Grad) Hitze grillen.

Der Fenchel benötigt je nach Dicke der Scheiben 3-5 Minuten pro Seite.

Die Medaillons grille ich ca. 4 Minuten pro Seite.

Nach dem Grillen Fenchel und Fisch gemeinsam auf einer Platte anrichten. Mit der selbst gemachten Gewürzmischung bestreuen und mit Zitronen- und Orangensaft marinieren.