

# Seeteufelmedaillons auf Blattsalaten

## Medaillons de lotte en salade



### Zutaten für vier Personen:

ca. 150 g gemischte Blattsalate (z.B. Frisée und Burgunder, Radicchio, Eichblatt oder Lollo rosso und eine Handvoll Feldsalat)

300 g Filet vom Seeteufel (netto)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

1 Ecke Butter

2 Zitronen für die Garnitur

### Vinaigrette:

Salz, eine kleine Prise Zucker

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Weißweinessig

1 EL Zitronensaft

8 EL Olivenöl

1. Die Blattsalate verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Den Seeteufel auslösen, sauber parieren und in gefällige Medaillons schneiden. Leicht salzen. Die Medaillons in einer beschichteten Pfanne in dem Öl-Buttergemisch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie etwa zu 2/3 die Farbe verändert haben. Dann wenden und bei sehr schwacher Hitze zugedeckt noch 2-3 Minuten ziehen lassen, je nach Größe. Leicht pfeffern.

3. In der Zwischenzeit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in Essig und Zitronensaft auflösen. Das

Öl zugeben und gut verrühren, am besten mit einem Milchaufschäumer mixen.

4. Die gemischten Salatblätter auf Portionstellern anrichten, den Salat mit der Vinaigrette beträufeln und die Medaillons darauf anrichten. Mit Zitronenhälften garnieren.

### Alternative Vinaigrette:

2 EL Sherry-Essig

2 EL Walnussöl

4 EL Traubenkernöl (oder ein anderes neutrales Öl)

rosa Beeren

1 Msp Salz

eine Prise Zucker

### Hinweise:

3 Medaillons pro Person sind das Minimum als Vorspeise bei Gästeessen.

Als weitere Ergänzung kann man zum Beispiel halbierte Kirschtomaten und/oder dünn geschnittene Avocadospalten zufügen.

### Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Vorspeisen, Fisch, Seeteufel, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 12.01.2024