

Seeteufel mit Weißweinsauce

Lotte sauce au vin blanc



Zutaten für vier Personen:

500 g Seeteufel (netto)

Salz, weißer Pfeffer

1 Ecke Butter

1/2 Zwiebel

250 ml trockener Weißwein

250 ml Fischfond

1-2 EL Crème fraîche oder
Crème double

1. Seeteufel im Fischgeschäft bereits schön parieren lassen, oder selbst parieren. Filets gut waschen und trocknen.
2. Seeteufelfilets in Scheiben schneiden, salzen und mit weißem Pfeffer würzen.
3. Weißwein etwa auf die Hälfte einköcheln, dann Fischfond zugeben und weiter einköcheln, auf etwa zwei Drittel.
4. Beschichtete Pfanne buttern. Ganz fein geschnittene Zwiebeln leicht andünsten. Seeteufelscheiben aufsetzen, mild anbraten, dann wenden und durchziehen lassen.

5. Seeteufelscheiben in Alufolie warm stellen, Weißwein und Fischfond zugeben, aufkochen. Sauce mit Crème fraîche bzw. Crème double verfeinern und auf die gewünschte Konsistenz einköcheln. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
6. Seeteufel wieder zugeben. Sofort auf vorgewärmten Tellern servieren.

Hinweise:

Rezeptanregung: Restaurant Le Bailli, Saint-Tropez.

Das Foto zeigt ganze Scheiben von Seeteufel statt in Scheiben geschnittene Filets, sauber parierte Filets sind aber die bessere Wahl für den Zuschnitt.

Die Beilage zum originalen Gericht sind gebratene Zucchinischnitten und ein Hütchen Safran-Reis.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 12.06.2024