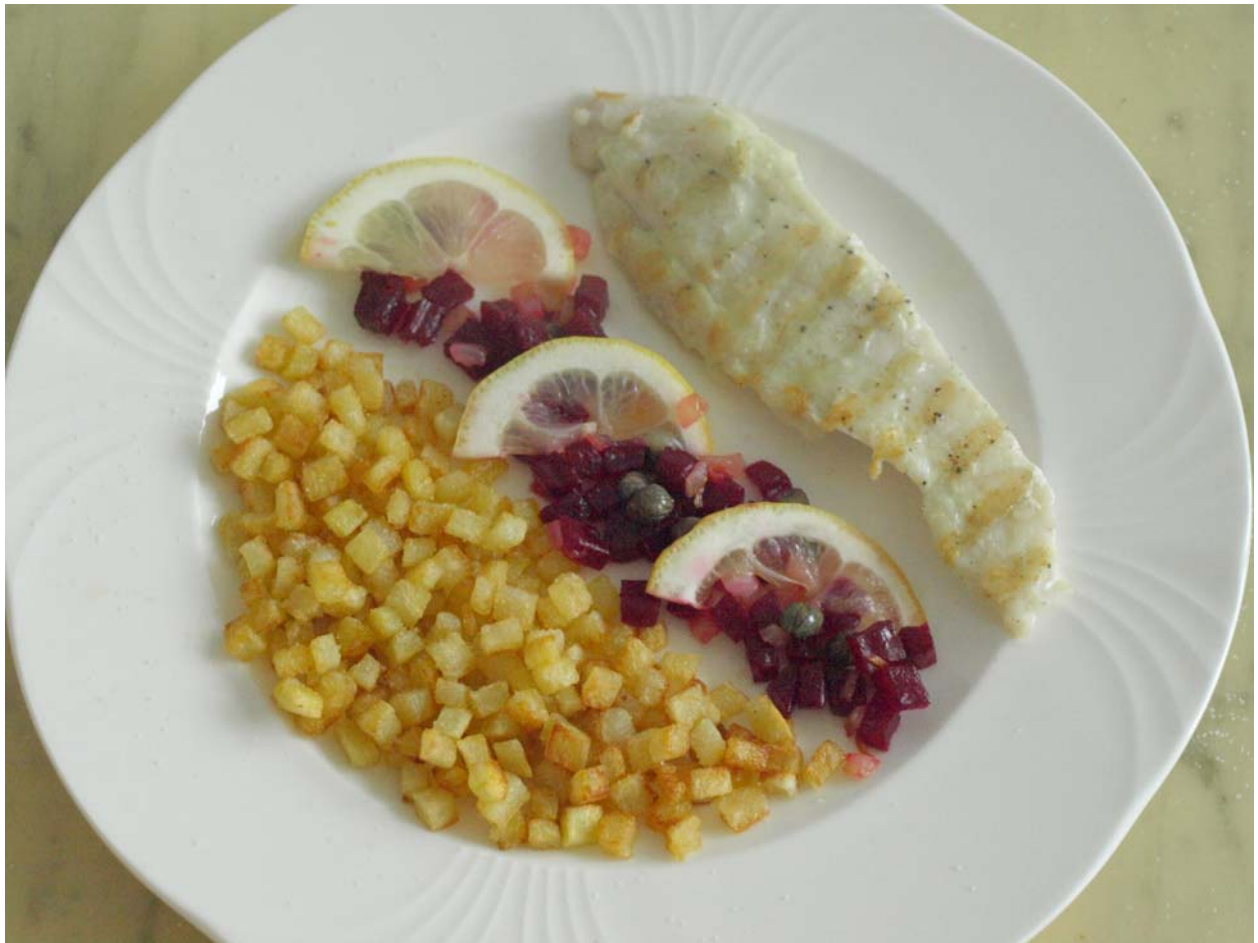


Gegrilltes Seeteufelfilet mit Wasabi



Zutaten für zwei Personen:

200 g Seeteufelfilet
Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl, 10 g Butter
1 EL Sahne
etwas Wasabi-Paste
Für die Garnitur:
2 Kartoffeln
6 Scheiben Rote Beete
(gekocht)
1 Schalotte oder 1/3 einer
kleinen Zwiebel
1 TL Kapern
1/2 unbehandelte Zitrone in
sehr feinen Scheiben
Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Kartoffel schälen und in
Würfel mit 0,5 cm Kanten-
länge schneiden. Eventuell
mit Gemüsehobel zuerst in
Stifte schneiden. In reichlich
Salzwasser 3 Minuten
kochen. In Sieb abgießen,
aber nicht abspülen. Auf
Küchentüchern ausbreiten
und abtrocknen lassen.

2. Rote Beete ebenfalls in
kleine Würfel schneiden.
Schalotte schälen und in
feine Würfel schneiden.

3. Teller vorwärmen.

4. Seeteufelfilets längs in 8-
10 mm dicke Scheiben
schneiden. Waschen,
trocknen, mit etwas Zitronen-
saft beträufeln, salzen und
pfeffern. Eine Grillpfanne

dünn mit Olivenöl ausstrei-
chen, auf mittlerer Hitze
vorheizen und die Filets
insgesamt 3-4 Minuten
grillen. Am Schluss Wasabi
mit Sahne verrühren und
den Fisch damit auf beiden
Seiten bepinseln.

5. Inzwischen die Kartoffeln
in beschichteter Pfanne mit 1
EL Olivenöl und einer Ecke
Butter braten, bis sie leicht
gebräunt sind. Salzen und
pfeffern.

6. Inzwischen auch die
Schalotte in Butter an-
schwitzen und dann die
Rote-Beete-Würfel, die
Kapern und die Zitronen-
filets dazugeben.

7. Die Seeteufelfilets auf
heißen Tellern anrichten,
Garnitur darüber geben.

Hinweise:

Feines Wochenendessen. Ein
wenig aufwändig, insbeson-
dere die Kartoffeln. Erfordert
einen geübten Koch.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 35
min, Hauptspeisen, Fisch,
Seeteufel, international

Rezeptanregung: Eckart
Witzigmann im SZ Magazin
vom 01.02.2002

Anpassung und Foto: Walter
Stand 06.01.2023