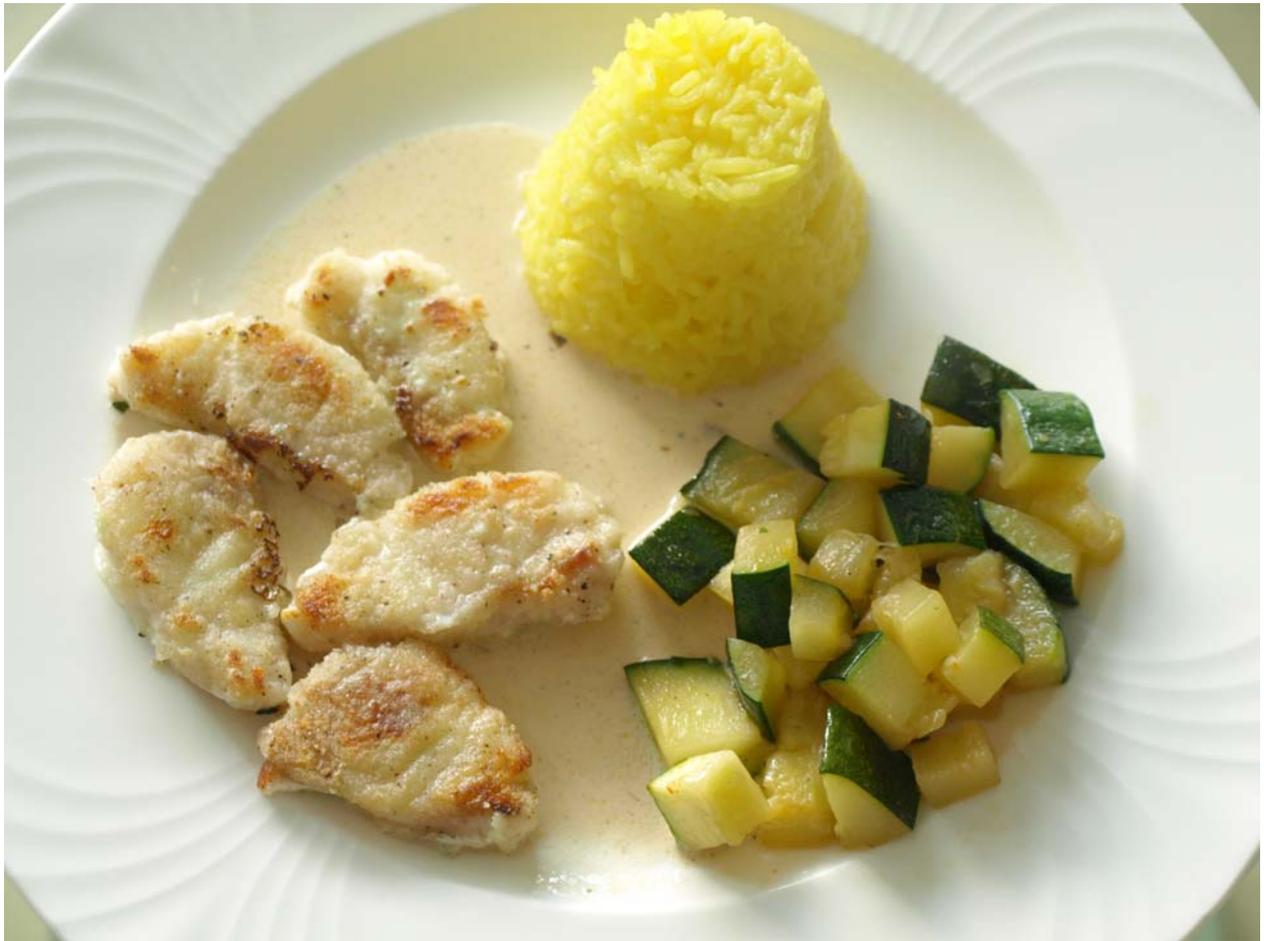


Seeteufelmedaillons mit Wasabi, Zucchiniwürfeln und Safranreis



Zutaten für drei Personen:

9-12 Medaillons vom Seeteufel, nicht zu dick geschnitten
1/2 Zitrone
1 EL Mehl
1 TL Salz, Pfeffer (Mühle)
1/2 EL Olivenöl
1 Ecke Butter
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
1 EL Sahne
1 TL Wasabi-Paste

Sauce:

150 ml Weißwein
150 ml Fischfond
75 ml Sahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucchini:

1 mittlerer Zucchini
1 EL Olivenöl
75 ml kräftige Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1. Seeteufel in Medaillons schneiden, sauber parieren. Waschen und gut trocknen.

2. Einen EL Sahne mit einem TL Wasabi-Paste in einem Schüsselchen gut vermischen.

3. Medaillons mit Zitronensaft beträufeln und in einer Mischung aus Mehl, Salz, Pfeffer wenden. Leicht abklopfen.

4. Olivenöl in großer beschichteter Pfanne mit einer Ecke Butter erhitzen, halbierte Schalotte und halbierte Knoblauchzehen zugeben.

5. Medaillons einlegen und auf jeder Seite ca. 3 Minuten braten (nicht dünsten). Vor

dem Wenden die Medaillons mit der Wasabi-Sahne bepinseln. Wenn die Medaillons fertig sind, auch die andere Seite mit der Wasabi-Sahne bepinseln.

Sauce:

Weißwein auf 1/3 einköcheln, die gleiche Menge Fischfond zugeben, wieder einköcheln, 75 ml Sahne zugeben, wieder reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchiniwürfel

1. Zucchini in nicht zu feine Würfel schneiden, in Olivenöl braten, immer wieder schwenken.

2. Mit etwas Gemüsebrühe

ablöschen und fertig dünsten. Insgesamt ca. 10 Minuten.

3. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken.

Hinweise:

Safranreis siehe eigenes Rezept.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 06.01.2023