

Seeteufel im Serranomantel

Lotte bardée au serrano



Zutaten für zwei Personen:

180 g Seeteufelfilet (netto)
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 frischer Thymianzweig
6 Scheiben sehr dünn geschnittener Serrano-Schinken (ersatzweise Parmaschinken)
1/2 EL Olivenöl
eine kleine Ecke Butter

Olivensauce:

100 ml Weißwein
150 ml Sahne
1/2 TL Gemüsebrühpulver
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 Chilischote
8 entkernte schwarze Oliven
1/2 TL Olivenöl (optional)

1. Seeteufelfilets auslösen und sauber parieren. 10-20 Minuten bei Raumtemperatur in Zitronensaft marinieren.
2. Seeteufel trocknen und in je ca. 30 g schwere Medaillons schneiden. Diese nur ganz leicht salzen und pfeffern und mit etwas gezupftem Thymian belegen.
3. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne mittlere Hitze annehmen lassen.
4. Seeteufel-Medaillons in je einer halben Scheibe Serrano-Schinken einschlagen und die Päckchen jeweils ca. 5 Minuten insgesamt bei nicht zu großer Hitze braten.

Olivensauce:

1. Weißwein auf 1/3 reduzieren. Sahne zugeben, Brühpulver unterrühren. Kurz aufkochen.
2. Lorbeerblatt, Chilischote, halbierte Knoblauchzehe und halbierte Oliven zugeben und einige Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen. Chilischote und Lorbeerblatt wieder entfernen. Optional noch einen 1/2 TL Olivenöl unterrühren.



Hinweise:

Zurückhaltend sein beim Würzen der Medaillons und der Sauce, die Schinkenscheiben sind nach dem Braten schon von alleine ziemlich würzig.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 17.01.2023