

Seeteufel mit Safransauce, Zucchini und Tomatenreis



Zutaten für drei Personen:

3 Seeteufelkoteletts
1/2 Zitrone
Salz, Mehl zum Bestäuben
1 EL Olivenöl

Safransauce:

150 ml trockener Weißwein
300 ml Fischfond
150 ml Sahne
2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner
6 schwarze Oliven
1 Döschen Safran

Zucchini:

1 mittelgroßer Zucchini
1 EL Olivenöl
Paprika Rosen scharf
Salz

Tomatenreis:

2 Tassen Wasser
1/2 TL Salz
1 Tasse Basmati-Reis
1 Fleischtomate

1. Seeteufelkoteletts waschen und trocknen. Mit etwas Zitronensaft säuern.
2. Für die Safransauce Weißwein und Fischfond jeweils um 1/3 einreduzieren. Zusammengeben, Sahne zugießen, mit Lorbeerblättern und Pimentkörnern würzen und weiter einköcheln. Nach etwa 15 min Lorbeerblätter und Pimentkörner entfernen, Oliven zugeben und weiter einköcheln. Zum Schluss Safranpulver einrühren.
3. Inzwischen den Reis für ca. 13 min kochen. Dann zum Ausdämpfen die enthäutete, entkernte und gewürfelte Tomate

vorsichtig unterheben. Warm stellen.
4. Zucchini waschen, trocknen, längs halbieren und dann sehr schräg in nicht zu dünne Scheiben hobeln. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl braten. Mit Paprika Rosen scharf und Salz würzen. Im Backofen warm stellen.
5. Seeteufelkoteletts mit Küchentüchern trocknen, leicht salzen und mehlieren. In der für die Zucchini benutzten Pfanne mit etwas Olivenöl auf beiden Seiten anbraten, dann etwas von der Safransauce zugeben und mit geschlossenem Deckel durchziehen

lassen, bis der Fisch durchgehend gerade steif geworden ist.
6. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Hinweise:

Wir bevorzugen sauber parierte Medaillons, aber ab und zu gibt es frischen Seeteufel auch gut als Koteletts geschnitten.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 23.01.2023