

Gebratenes Seeteufelfilet

Als Hauptspeise für 3 Personen.

Zutaten:

500 g Seeteufelfilet, 1 kleiner bis mittelgrosser Fenchel mit Grün, ca. 8 süsse Cocktailtomaten, 125 g Butter, 1 -2 Esslöffel Butterschmalz, 300 ml Fischfond, 160 ml trockener Weisswein, 1 Schuss Sherry medium, Weißer Pfeffer, Salz, Safranfäden (ca 1 Teelöffel etwa 0,2 g), 1/4 bis 1/2 Teelöffel milde Chilliflocken, Sossenbinder (wenn nötig).

Den Fenchelstrunk bis auf einen Rest entfernen, das Grün aufbewahren. Fenchel in Salzwasser fast gar kochen, danach den Fenchel in 6-8 Teile schneiden und beiseite stellen.

Ca. 60ml Wein auf etwa 60°C erwärmen und den Safran darin einlegen.

300 ml Fischfond und 100 ml Wein und einen Schuss Sherry auf etwa die Hälfte bis ein Drittel einkochen, dann die Butter nach und nach einrühren und nur noch köcheln lassen, Safran-Weinmischung zugeben. Eventuell mit etwas Sossenbinder andicken.

Fenchelspalten wieder zufügen und weiter simmern lassen, Mit etwas Chilliflocken würzen.

Nudeln oder Reis vorbereiten.

Seeteufel in Medallions schneiden, gut trockentupfen, pfeffern und salzen und im Butterschmalz je 3 Minuten pro Seite in der Pfanne braten.

Sauce mit dem Fenchel zufügen und halbierte Cocktailtomaten hinzugeben und ca. 3 Minuten weiter erwärmen. Fenchelgrün gehackt über das Gericht streuen.

Beilagen: Grüne Bandnudelnester oder Spitzkornreis oder Reis mit Wildreis, und Feldsalat oder Babyspinatsalat.

Guten Appetit!