

Seeteufel in Olivensauce (Toskanische Küche)

Zutaten:

für 1 Person

200g Seeteufel pro Person
1 Tasse Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Zitrone
Salz
Pfeffer

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Olivenöl - ein wesentlicher Bestandteil der toskanischen Küche. Geben Sie beim Einkaufen lieber eine Mark mehr aus und wählen Sie bestes Olivenöl aus der Toskana, wenn möglich erste Pressung. Eine Flasche von diesem herrlichen Nektar ist nicht unter DM 30 zu bekommen.

Der benötigte Seeteufel, auch Lotte genannt, ist inzwischen in jedem guten Fischgeschäft erhältlich. Er ist leicht zu filetieren, da er nur eine Mittelgröße besitzt. Wer mag, grillt oder brät den Fisch (nur enthäutet) im Ganzen.

Den Fisch salzen, leicht pfeffern und mit Zitrone würzen. In Olivenöl braten oder grillen. Wer möchte, kann den ganzen Fisch auch in Alufolie gewickelt mit etwas Olivenöl beträufelt in den Backofen schieben. Bei 200 Grad höchstens 10 Minuten.

Die Zutaten Öl, Knoblauch, Petersilie in einen Mixer geben und zu einer sämigen Sauce mixen, eventuell etwas mehr Olivenöl begeben. Diese Sauce noch durch ein Sieb passieren und über den Fisch geben.

Wer es etwas magenbekömmlicher möchte, kocht den Knoblauch vor dem Mixen kurz in Salzwasser ab (2-3 Minuten).

Alles schmeckt zu Salat und Brot am besten. Dazu einen trockenen Weißwein und hinterher einen Grappa.