

Seeteufel-Medaillons mit Kräutern

Zutaten:

für 4 Personen

30g Butter
10g Mehl plus Mehl zum Bestäuben
1 kg Seeteufelfilet (v. Händler häuten lassen)
Salz
3 Esslöffel Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
weißer Pfeffer
1 Esslöffel Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
200 ml Kalbsfond
Zucker
1 1/2 Teelöffel Kapern
1 Esslöffel gehackter Dill
1 Esslöffel gehackter Kerbel
1 Esslöffel gehackte Zitronenmelisse
1/2 Bund Schnittlauch (in Röllchen)

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:

1. Je zehn g Butter und Mehl zu einer Kugel verkneten und ins Gefriergerät legen. Das Seeteufelfilet kalt abspülen, von Hautresten befreien, dann in 12 gleich große Stücke schneiden. Die Fischmedaillons in eine Arbeitsschale legen, salzen und mit zwei Esslöffel Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch durch die Presse drücken.
2. Die Fischfilets mit Pfeffer würzen, kurz ins Mehl drücken, das überschüssige Mehl abklopfen. Die restliche Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischmedaillons zwei Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten, dann herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1-2, Umluft 140 Grad) warm stellen.
3. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Bratfett andünsten, mit Weißwein ablöschen und dicklich einkochen lassen. Kalbsfond zugeben und ca. 5 bis 6 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und 1/2 Teelöffel Zucker würzen. Die Mehlbutter grob hacken, in die kochende Sauce rühren und drei Minuten kochen. Die Kapern kalt abspülen, abtropfen lassen und zugeben. Den Sud von den Fischfilets in die Sauce rühren. Zuletzt die Kräuter zugeben.
4. Die Fischfilets auf einer Platte anrichten und mit der Sauce begießen. Sofort servieren.
Dazu passen am besten Salzkartoffeln.