

# Seeteufelfilet an süß-saurem Gemüse

## Zutaten:

für 1 Person

150g Seeteufel  
1 Zucchini  
5 Möhren  
1 Bambussprossen  
1 Alfalphasprossen  
1 Schale Shiitake Pilze  
1 Prise Sojasauce  
Balsamico  
Honig  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Weißwein  
Zucker

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

## Zubereitung:

Zubereitung: Den Seeteufel filetieren, in Medaillons schneiden, würzen und in Olivenöl anbraten. Die Zucchini, die geschälten Möhren und die abgeschütteten Bambussprossen in Rauten schneiden und in Zucker und Honig karamellisieren. Mit Weißwein und Balsamico ablöschen und mit einem Schuss Sojasauce und gehackten Kräutern verfeinern. Die geputzten Shiitakepilze auf der Oberseite sternförmig einritzen, würzen und in Olivenöl anbraten. Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit den Alfalphasprossen garnieren.