

# Seeteufelfilet mit frittierten Artischocken

## Zutaten:

für 2 Personen

5 Artischocken, klein  
150g Seeteufelfilet  
2 Weißbrot  
Salz, Pfeffer  
Minze  
Olivenöl  
Petersilie  
Basilikumblätter

## Für die Soße

2 Zwiebeln  
1 Schale Champignons  
200 ml Tomaten, getrocknet  
1 Prise Weißwein  
Salz, Pfeffer  
Tabasco, grün  
Honig  
Weißweinessig

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: Das Seeteufelfilet säubern, würzen, in Olivenöl anbraten und 5-6 min. im Ofen bei 160 Grad garziehen. Die Artischocken leicht öffnen, zweimal im tiefen Fett frittieren und salzen. Aus Weißbrot Croutons ausstechen und in Olivenöl, gehackter Minze und Petersilie bräunen.

Für die Soße die Zwiebelscheiben in Olivenöl anschwitzen, mit reichlich Honig und Weißweinessig ablöschen.

Würzen, mit einem Schuss Weißwein verfeinern, die gewürfelten Champignons und Tomaten dazugeben und mit grünem Tabasco abschmecken.

Alles auf einem flachen Teller anrichten und mit Basilikumblättern ausgarnieren.