

Rezept Seeteufelmedaillons in Knoblauchbutter-Sauce

Zutaten für zwei Personen:

500 g Seeteufelmedaillons
4 große Tomaten
1 kleine Fenchelknolle
2 Stangen Staudensellerie
80 g Meggle Knoblauch-Butter
1/2 Bund Petersilie (gehackt)
1/2 TL abgezupfte Thymianblätter
4 Basilikumblätter (gehackt)
20 g Alpenbutter
2 EL Olivenöl
1/4 l Fischfond
2 cl trockener Wermut
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen), Cayennepfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Seeteufelmedaillons waschen und trocken tupfen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Von der Fenchelknolle das Grün entfernen und beiseite legen. Die Knolle und die gewaschenen Selleriestangen in feine Streifen schneiden. Die Meggle Knoblauch-Butter mit Petersilie, Thymian und Basilikum vermischen und in den Kühlschrank stellen. Den Fenchel und den Staudensellerie in der Alpenbutter dünsten, knapp mit Wasser bedecken und so lange einkochen lassen, bis nur noch ca. 4 EL Flüssigkeit übrig sind.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons auf beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Dann vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und ziehen lassen. Die 4 EL Gemüseflüssigkeit in einen kleinen Topf gießen, Fischfond und Vermouth dazugeben und kurz einkochen lassen. Die Kräuter-Knoblauch-Butter mit einem Stabmixer portionsweise unterrühren, dann das Gemüse unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Sauce über die Seeteufelmedaillons geben und mit Kräuterreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 23 g E, 18 g F, 5 g KH, 275 kcal, 1151 kJ

Bildquelle: Food & Foto, Hamburg.

[Zurück zu den Fischrezepten](#)