



Seeteufelfilet auf Champignons

Der Seeteufel mit seinem riesigen Kopf sieht so richtig hässlich und gefährlich aus. Ein Grund warum er früher vor allem in Suppen gekocht wurde, zum Beispiel in der Bouillabaisse. Sein Fleisch ist hingegen ganz besonders gut. Die dicken Filets sind ganz geräthenlos, von fester Konsistenz und schmecken hervorragend. Zubereiten kann man ihn wie ein zartes Fleischstück am Stück: Zuerst marinieren, dann kurz und kräftig anbraten und schliesslich im Ofen bei tiefer Temperatur fertig garen.

Angerichtet wird er auf einer rahmigen Sauce mit gut gebratenen Champignons und frischem Kerbel. Eine aromatische, aber nicht zu deftige Sauce, die den delikaten Fisch sehr schön begleitet.

Zutaten (2 Portionen)

330g Seeteufelfilet am Stück
1El Zitronensaft
1El Noilly Prat
1El Olivenöl
Salz und Pfeffer
Bratbutter

120g Champignons
1 kleine Zwiebel
2 Handvoll frischer Kerbel
Salz und Pfeffer
Bratbutter

Zubereitung

Zitronensaft, Noilly Prat und Olivenöl zusammen vermischen. Seeteufel ringsum salzen und pfeffern. Mit der Marinade üppig einstreichen und 1 Stunde ziehen lassen, dabei

2-3 mal in der Marinade wenden.

Zwiebel hacken, Kerbel eher grob hacken, Champignons trocken putzen und zu ca. 3-4mm dicken Scheiben schneiden.

Ofen auf 100° vorheizen.

Seeteufel ringsum kurz und scharf anbraten. In eine Gratinform legen und mit dem Rest der Marinade übergiessen. Für 30 Minuten in den Ofen schieben. Bratensatz mit etwas Wasser auflösen und absieben.

Champignons zusammen mit der Zwiebel bei guter Temperatur anbraten, bis die Champignons schöne, braune Bratspuren zeigen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bratensatz ablöschen. Pfanne von der Herdplatte ziehen und ruhen lassen, bis das Seeteufelfilet fast gar ist.

Champignons nochmals aufwärmen, Sauerrahm und Kerbel zugeben und verrühren. Etwas Wasser zugeben, damit die Sauce so leicht flüssig wird.

Seeteufel aus dem Ofen nehmen, etwas vom Schmorsaft in die Sauce einrühren.

Sauce auf einem vorgewärmten Teller zu einem Spiegel anrichten und ein Stück Seeteufel darauflegen.







