



Seeteufel-Medaillons im Speckmantel

Das Fleisch des Seeteufels ist fest, gänzlich frei von Gräten und sehr geschmackvoll, es erinnert eher an Salzwasserkrebse, wie der Languste, als an Fisch. Die Filets werden zu Medaillons geschnitten und mit Speck umwickelt, das gibt dem Fisch eine gute Würze, ohne dessen Eigengeschmack zu überdecken. Dazu passt eine einfache Thymian-Rahmsauce ausgezeichnet. Ebenso passend als geschmackvolle Beilage sind Fedelini mit Safran. Der Safran wird zusammen mit feingehackter Zwiebel leicht gedünstet und direkt in der Pfanne mit den Fedelini vermischt. Und noch eine würzige Beilage: Mit Herbes de provence gewürzte Ofentomaten.

Zutaten (1 Portion)

3 Seeteufel-Medaillons, ca. 200g
3 Tranchen Bratspeck
2Tl Dijon-Senf
4-5 Zweige frischer Thymian
Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Küchenschnur
Bratbutter

Thymianrahm:

10g Tafelbutter
4-5 Zweige frischer Thymian
5cl Vollrahm
Salz und Pfeffer

Safran-Fedelini:

60g Fedelini
Salzwasser
10g Tafelbutter

30g Zwiebel
1 Briefchen Safran
(reicht auch für 2 Portionen)

Ofentomate:

1 Tomate
1Tl Herbes de provençe
 Salz
 Olivenöl

Zubereitung

Tomaten halbieren, Schnittflächen salzen und mit Olivenöl einpinseln, mit Herbes de provençe bestreuen und nochmals mit Olivenöl beträufeln. 2 Stunden im Ofen bei 140° schmoren.

Seeteufel-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft einpinseln. Specktranchen auslegen, mit wenig Senf bestreichen, Thymianblättchen von den Zweigen abfieseln und auf den Speck streuen. Medaillons in den Speck einrollen und mit Küchenschnur fixieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Medaillons zuerst auf der seitlichen Speckseite ringsum in wenig Bratbutter leicht anbraten. Danach auf der Ober- und Unterseite je ca. 5 Minuten bei mässiger Hitze braten.

Thymianrahm:

Tafelbutter in einem Pfännchen aufschäumen lassen. Blättchen von den Thymianzweigen abfieseln und ca. 2 Minuten in der Butter dünsten. Rahm zugiessen, aufkochen und leicht einköcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Safran-Fedelini:

Fedelini in Salzwasser gar kochen. Abgiessen und dabei etwas Pastawasser auffangen. Pfanne kurz auswaschen.

Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Safran zugeben und kurz mitdünsten. Fedelini zugeben und vermischen, dabei etwas Pastawasser zugeben, damit die Fedelini schön geschmeidig werden.







