Seeteufelmedaillons mit Olivensauce und Zitronenkartoffeln



Zutaten für 3 Personen:

350-400 g Seeteufelfilet

1 Zitrone

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Olivenöl

Olivensauce:

150 ml Weißwein

225 ml Sahne

2/3 TL Gemüsebrühpulver

1-2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

1-2 Chilischoten

12 entkernte schwarze Oliven

1 TL Olivenöl

1. Mit den Zitronenkartoffeln (siehe eigenes Rezept dafür) und der Olivensauce beginnen.

2. Seeteufelfilets waschen, trocknen, sauber parieren und in 10-12 mm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons leicht salzen und mit Zitronensaft einige Minuten säuern.

3. Die Medaillons in einer beschichteten Pfanne in wenig Olivenöl braten. Nicht zu lange - sie sollen gerade durch sein.

4. Auf vorgewärmten Tellern einen Spiegel Olivensauce angießen und die Medaillons darauf anrichten. Zitronenkartoffeln beigeben.

Olivensauce:

1. Weißwein auf 1/3 reduzieren. Sahne zugießen, Brühpulver unterrühren.

2. Lorbeerblatt, Chilischote, halbierte Knoblauchzehe und halbierte Oliven zugeben und einige Minuten bei kleinster Hitze ziehen lassen. Zum Schluss das Olivenöl einrühren.

3. Lorbeerblatt, Chilischote und Knoblauch vor dem Servieren entfernen.

Hinweise:

Man kann die Medaillons auch gut in einer Mischung von Olivenöl und Butter braten.

Das Rezept für Zitronenkartoffeln ist unter der Rubrik Beilagen - Kartoffeln zu finden.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München