

Seeteufelmedaillons mit Schwarzwälder-Schinken

Fisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 560g Seeteufelfilet(s)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zweig Thymian
- » 8 EL Olivenöl
- » 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken
- » 1 Schalotte(n)
- » 40ml Weißwein
- » 2 EL Wermut
- » 150ml Fischfond
- » 100ml Schlagsahne
- » 1 Bd. Petersilie
- » 20g Butter/Margarine
- » 400g Kartoffel(n)
- » 400g Rote Bete
- » Basilikum

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Für die Medaillons den Ofen auf 120°C vorheizen. Vom Seeteufelfilet mit einem spitzen, scharfen Messer vorsichtig die Haut entfernen. Den Fisch abrausen, trockentupfen und in vier gleich große Medaillons schneiden. Salzen und pfeffern. Den Thymian abrausen und trockenschütteln. Fischmedaillons mit Thymian in 2EL heißem Olivenöl ringsum anbraten. Die Medaillons in je eine Schinkenscheibe wickeln, dabei die Enden der Scheiben überlappen lassen.

2. Für die Soße die Schalotte abziehen, fein würfeln und in 2EL heißem Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein und Wermut (Noilly Prat) ablöschen. Fischfond und Sahne einrühren. Die Soße um etwa die Hälfte einkochen lassen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

3. Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 15min garen. Abschrecken und pellen. Kartoffeln in 2EL heißem Öl knusprig braten, salzen und pfeffern. Die Medaillons im Ofen ca. 6min garen. Rote Bete in Würfel schneiden und in 2EL heißem Olivenöl knusprig braten. Anschließend leicht salzen.

4. Die Kräuter zum Garnieren abrausen, trockenschütteln. Butter und gehackte Petersilie in die Soße geben und mit einem Mixstab fein pürieren. Die Rote Bete auf Teller verteilen. Seeteufelmedaillons darauf setzen. Die Soße und die Kartoffeln um den Fisch anrichten. Mit Thymian und Basilikum garnieren und servieren.

Nährwerte: 460kcal/E30g/F25g/KH23g pro Portion

angelegt am: 23.01.2004

Rezept-Nr: 850

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke