

Seeteufelmedaillon

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUTATEN FÜR 4

FISCH

400 g frische Seeteufelmedaillons
200 g Pankomehl
Zitronenpfeffer, Salz
1 EL Butter

CHINAKOHL

1 kleiner China- bzw. Spitzkohl
2 Schalotten
1 Prise Cayenne
1 EL Butter, Salz

SAUCE

1 Limette
50 ml Weißwein, 50 ml Fischfond
3 EL Butter, Sahne

BEILAGE

200g roter Reis

DEKORATION (optional, s. Rezeptbild)

Safranfäden

NÜTZLICH

Grätenzange/-pinzette



Am Schaufenster 6 | 27572 Bremerhaven
T. 0471 9323321 | www.fischkochstudio.de



Seeteufelmedaillon

FISCHKOCHSTUDIO.DE

ZUBEREITUNG

CHINAKOHL

Kohl und Schalotten putzen und in feine Streifen scheiden. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin anschwitzen lassen. Kohl mit Salz und Cayenne würzen und bei kleiner Hitze garen.

FISCH

Die Seeteufelmedaillons mit Küchenpapier abtupfen. Medaillons mit Pfeffer und Zitronenpfeffer würzen. Fisch in Pankomehl wenden und mit 1 EL Butter in einer heißen Pfanne goldbraun braten.

SAUCE

Für die Sauce die Limette mit einer Reibe vorsichtig abreiben und anschließend den Saft auspressen. 3 EL Butter in einer Pfanne schmelzen, den Limettenabrieb anschwitzen und mit Weißwein und Fischfond ablöschen. Die Sauce mit etwas Sahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

BEILAGE

Den roten Reis (nach Packungsanleitung oder Geschmack) in Salzwasser garen.

ANRICHTEN

Den roten Reis auf einen Teller geben, den Chinakohl mittig auf das Reisbett geben und die Medaillons auf dem Chinakohl anrichten.

DEKORATION

Optional kann der Teller mit ein paar Safranfäden (als Akzent) dekoriert werden.

