

Seeteufel in Hummersoße bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kg fr. Seeteufel (Lotte), 0,5 l Hummerfond (Glas), 1 Zwiebel, 0,5 Porreeestange, 2 Lorbeerblatt, 3 schwarze ganze Pfefferkörner, 1 Esslöffel Tomatenmark, 200 ml Weißwein, 2 Esslöffel Olivenöl, 200 ml Creme fraiche, 20 rote Beeren (rote Pfeffer), 1 l kaltes Wasser, 1 Möhre, 100 gr Sellerie (im Stück), 1 Knoblauchzehe.

Die Vorbereitungen:

Vom Seeteufel die beiden Filets, rechts und links vom Mittelknochen, lösen. Den Mittelknochen in Walnußgroße Stücke schneiden (hacken). Möhre, Sellerie, Porree in ebenfalls Walnußgroße Stck. schneiden. Knoblauchzehe schälen und halbieren. Aus den Seeteufelfilets, pro Person, je drei Filets schneiden.

Die Zubereitung:

1 Eßl. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fischabfaelle (Knochen, Haut) hinzufuegen. Gemüse, Knoblauch, Lorbeer und schw. Pfefferkörner dazugeben.

Leicht angehen lassen (nicht braun) mit Weißwein ablöschen und 2 Min. kochen lassen. Jetzt das Wasser hinzufügen und 20 Min. köcheln lassen.

Den Sud abseihen und ohne feste Stoffe wieder aufsetzen. Den Hummerfond und das Tomatenmark hinzufügen. Alles ca. 20% einkochen lassen. Etwas mit heller Roux binden und dann die Creme fraiche hinzufügen. Mit Salz, Fondor, Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Dann die roten Beeren hinzugeben. Auf dem Ofen, bei kleinster Hitze, stehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl geben, erhitzen, und die gewürzten Seeteufelfilets darin von allen Seiten leicht anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zur fertigen Soße geben. Die Filets darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpürree
Guten Appetit.