

Seeteufel in süßer Soße

Für zwei Personen

| | | |
|----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 2 Seeteufelschwänze, a 150-200 g | 100 g Reis | 1 Zitrone, unbehandelt |
| 1 Zwiebel | 2 Zehen Knoblauch | 1 Schote Chili, rot |
| 2 EL Honig, flüssig | 1 TL Fenchelsamen | 0,5 TL Gewürznelken |
| 0,5 TL Senfpulver | 0,5 TL Koriander | 0,5 TL Zimt |
| 0,5 TL Anis | 1 Muskatnuss | 0,5 Bund Petersilie, glatt |
| 2 EL Olivenöl | Salz, | Pfeffer, schwarz |

Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, einen Esslöffel auspressen und den Seeteufel damit beträufeln. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin von beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite legen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen, ebenfalls fein hacken und das Ganze in der Pfanne bei schwacher Hitze fünf Minuten dünsten. Anschließend die Fenchelsamen, das Senfpulver, die Gewürznelken, den Koriander, den Zimt und den Anis zugeben und alles gut vermengen. Einen halben Teelöffel von der Muskatnuss abreiben und ebenfalls zugeben. Die Soße fünf Minuten kochen lassen und mit Salz, Pfeffer und dem Honig abschmecken. Den Seeteufel hinzugeben und zehn Minuten ziehen lassen. Den Reis in Salzwasser kochen und anschließend abgießen. Die Petersilie abzupfen, fein hacken und unter den Reis mischen. Den Seeteufel mit der Soße und dem Reis auf Tellern anrichten.

Martin H. Lorenz am 05. September 2009