

## Seeteufel-Filet auf mediterranem Gemüse

### Für 2 Personen

4 Seeteufelfilets, a 100 g	1 Baguette	1 Aubergine
1 Fenchelknolle	2 Zucchini	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	200 g Strauchtomaten	100 ml Weißwein, trocken
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig Oregano	Olivenöl	Chilipulver, scharf
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Aubergine und die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln. Die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und je eine in große Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anbraten und anschließend die Zucchini und die Aubergine hinzufügen und braten. Anschließend die Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, die Pfanne mit dem Deckel schließen das Ganze bei schwacher Hitze garen lassen. Die Fenchelblätter vom Strunk befreien und halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Chilipulver bestreuen. Die restliche Schalotte und den Knoblauch klein hacken. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen, die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen, die Seeteufelfilets dazu geben und von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und die Filets mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kräuterzweige in den Sud geben und das Ganze ziehen lassen. Den Fenchel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Chilipulver marinieren und in einer Grillpfanne mit wenig Olivenöl scharf anbraten. Die Seeteufelfilets mit dem mediterranen Gemüse und dem gegrillten Fenchel auf Tellern anrichten mit dem Sud beträufeln und mit dem Baguette servieren.

Daniel Buttmi am 15. Oktober 2009