

Seeteufel-Medaillons, Wild-Reis mit Blatt-Spinat

Für 2 Personen

200 g Seeteufelfilet	300 g Blattspinat, frisch	300 g Wildreismischung
200 g Feta	100 g Crème-fraîche	200 ml Fischfond
20 ml Wermut	1 Zitrone, unbehandelt	4 Schalotten
1 Granatapfel	2 EL Butter	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei	2 Fäden Safran	1 El Zucker
1 Prise Muskat	Pflanzenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Safran in etwas warmem Wasser einweichen lassen. Die Wildreismischung in Salzwasser bissfest garen. Zwei Schalotten abziehen, fein hacken und in der Butter anschwitzen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Schalotten rundum anbraten. Anschließend die Filets aus der Pfanne nehmen und im Ofen gar ziehen lassen. Die Schalotten-Butter-Mischung mit dem Wermut ablöschen, das Ganze reduzieren lassen und anschließend mit dem Fischfond auffüllen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Rosmarinnadeln und die Salbeiblätter abzupfen, fein hacken und mit dem Safran und der Crème-fraîche in die Soße rühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die restlichen Schalotten abziehen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Den Spinat waschen, trockenschleudern und mit den Schalotten andünsten lassen. Den Feta grob schneiden und unter den Spinat heben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Muskat und Zitronensaft abschmecken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Anschließend den Wildreis mit den Granatapfelkernen vermengen. Den Wildreis mit dem Spinat und den Seeteufelfilets auf Tellern anrichten und mit der Safran-Soße garnieren.

Mathias Rudolph am 06. April 2010