

Seeteufel-Filet mit Wildreis und Baby-Spinat

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets, à 200 g	100 g Eismeergarnelen	200 g braune Champignons
1 Pecorino, à 200 g	250 ml Sahne	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Wildreis:

160 g Wildreis	500 ml Gemüsefond
----------------	-------------------

Für den Babyblattspinat:

1 Kg Babyspinat, frisch	2 Knoblauchzehen	250 ml Gemüsefond
125 ml Sahne	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond und 250 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Wildreis darin gar kochen lassen. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin kurz scharf anbraten. Die Pilze putzen, von den Stielen befreien und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Seeteufelfilets in eine Auflaufform geben, die Pilze und die Eismeergarnelen darüber streuen, die Sahne dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Pecorino darüber reiben. Die Seeteufelfilets in den Ofen geben und für circa zwei bis drei Minuten gratinieren lassen. Den Babyspinat waschen und kurz blanchieren. Anschließend mit der Sahne und dem Gemüsefond zusammen in einen Topf geben und garen lassen. Den Knoblauch abziehen, in feine Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gratinierte Seeteufelfilet mit Wildreis und Babyblattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Stechow am 21. August 2014