

Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Soße und Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufelfilets	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Zitronenmelisse	2 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

2 Pastinaken	2 Karotten	2 Knollen Rote-Bete
2 EL Butter	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Zitronenmelisse	2 TL Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml trockner Weißwein	125 ml Wermuth	2 Stangen Zitronengras
200 ml Fischfond	1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb
100 g Sahne	2 EL eiskalte Butter	1 Lorbeerblatt
$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	1 Bund Kerbel	$\frac{1}{4}$ Bund Thymian
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Parmesan-Chip: 75 g Parmesan

Für den Seeteufel:

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in Medaillons schneiden.

Schalotte und Knoblauchzehe abziehen und grob schneiden. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln. Die Zitrone in Scheiben schneiden.

Den Seeteufel mit der Schalotte, Kräutern, flüssiger Butter und 2 Scheiben Zitronen in einen Vakuumbbeutel geben und im Ofen bei 100 Grad ca. 20 Minuten ziehen lassen. 5 Minuten vor dem Anrichten den Seeteufel aus der Folie nehmen. Den Fisch in einer heißen Pfanne von jeder Seite kurz anbraten und mit der Kräuter-Butter aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Gemüse:

Die Pastinaken, Karotten und Rote Bete schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Das In einem Topf mit gesalzenem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse abbrausen und trockenwedeln.

In einer Pfanne Pastinaken, Karotten und Rote Bete mit aufgeschäumter Butter und Thymian, Rosmarin und Zitronenmelisse aromatisieren. Mit Kokosblütenzucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in einem Topf mit Butter und dem Zitronengras anschwitzen. Mit dem Wermuth und dem Weißwein ablöschen. Den Fischfond und das Lorbeerblatt hinzugeben und reduzieren lassen. Mit der Sahne aufgießen. Mit Zitronenabrieb, Koriandersaat, Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren. Kerbel abbrausen, trockenwedeln und in kleine Stücke schneiden.

Die Sauce mit kalter Butter aufmontieren und mit dem Kerbel schaumig aufschlagen.

Für den Parmesan-Chip:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Parmesan auf einer Vierkantreibe fein reiben, auf Backpapier zu einem runden Plätzchen streuen und goldbraun im Ofen backen.

Den sous-vide gegarter Seeteufel mit Zitronengras-Kerbel-Sauce, Wurzelgemüse und Parmesan-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lena Ringwald am 10. Juli 2017