

Seeteufel-Medaillons mit Riesen-Garnelen, Pilz-Soße, Reis

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 150 g	6 Riesengarnelen	1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian	30 g Butter	Rapsöl
Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

120 g Buchenpilze	1 große Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 ml Schlagsahne	2 TL Dijonsenf	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
100 g Butter	3 EL Agavendicksaft	50 ml Noilly Prat
150 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond	Rapsöl
1 EL getrockneter Estragon	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

120 g Basmati	1 EL grüne Reisflocken	$\frac{1}{2}$ Bund Estragon
30 g Butter	Öl, Salz	1 TL Estragonpulver

Für den Fisch: Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Fisch waschen und trocken tupfen.

Riesengarnelen von den Köpfen und bis auf die Schwänze von den Karkassen befreien. Karkassen und Köpfe für die Sauce aufheben.

Seeteufelfilets ganz kurz von beiden Seiten in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Bratensaft aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Fisch dann mit einem Thermometer versehen zusammen mit etwas Thymian und einer Butterflocke in den Ofen geben, bis eine Kerntemperatur von 54-56 Grad erreicht ist.

Rapsöl in die Pfanne geben, mit einer zerdrückten Knoblauchzehe aromatisieren, die Garnelen darin je 1 Minute pro Seite anbraten und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce: Garnelenkarkassen und -köpfe in Rapsöl scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch mit Schale grob schneiden. In 1 EL Rapsöl anschwitzen.

Zwei Zweige frischen Estragon und 1 EL trockenen Estragon mit dazu geben, mit Weißwein und Noilly Prat ablöschen und alles auf zwei Drittel reduzieren. Karkassen und Köpfe sowie den Estragon herausnehmen und mit Fischfond aufgießen. Erneut reduzieren lassen. Die Reduktion mit einem Zauberstab durchmischen und durch ein Sieb abpassieren.

Dijonsenf und Schlagsahne hinzufügen und ein weiteres Mal einkochen lassen, sodass eine leichte Bindung entsteht. Nun mit kalter Butter aufmontieren und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Basmatireis waschen und in 180 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Sobald der Reis kocht, die Temperatur stark reduzieren und den Reis bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garziehen lassen. Estragon abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Butter und Estragon untermischen und ggf. nachsalzen.

Reisflocken 30 Sekunden in heißem Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz und Estragonpulver würzen.

Den Estragonreis in einer kleinen Schale separat anrichten. Das Seeteufelfilet in zwei Stücke schneiden und übereinander legen.

Den Fisch mit dem gebackenen Reis und 2 Estragon-Blättern ausgarnieren. Weißwein-Sauce mit den Shimeji-Pilzen darum geben und die Garnelen dekorativ darauf drapieren.

Caroline Ballmann am 01. April 2019