

# Seeteufel-Medaillons mit Kartoffeln, Butter-Nusskürbis

## Für zwei Personen

### Für die Seeteufel-Medaillons:

300 g Seeteufelmedaillons                      1 Zitrone                                      2 EL Olivenöl

2 EL Ras el-Hanout

### Für das Kartoffel-Fenchel-Gemüse:

200 g festk. Kartoffeln                      1 Fenchelknolle mit Grün

### Für den Butternusskürbis:

200 g Butternusskürbis                      150 g Kirschtomaten                      1 Knoblauchzehe

1 große Zwiebel                              80 g getrock. Öl-Tomaten              Öl

### Für den Couscous:

180 g Couscous                              20 g Butter                                      500 ml Gemüsefond

100 ml Olivenöl                              1 Zweig Petersilie                      1 Zweig Dill

Salz

Pfeffer

### Zur Fertigstellung:

150 ml Kokosmilch                              Olivenöl

### Für die Garnitur:

1 Limette                                      2 Zweige Koriander                      Fenchelgrün

**Für die Seeteufel-Medaillons:** Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Seeteufel-Medaillons mit ca. 3 EL Zitronensaft, Olivenöl und Ras el-Hanout gut mischen und Fischfilets ca. 10 Minuten darin marinieren.

**Für das Kartoffel-Fenchel-Gemüse:** Kartoffeln schälen und halbieren. Fenchelstrunk abschneiden und äußere Blätter entfernen, waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Fenchelgrün für später beiseitelegen. Fenchel- und Kartoffelscheiben zusammen ca. 10 Minuten im Dampfgartopf vorkochen.

**Für den Butternusskürbis:** Kürbis waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Knoblauch abziehen und hacken.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Knoblauch und Zwiebel in Öl anbraten.

Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und beiseite stellen.

**Für den Couscous:** Couscous in Gemüsefond einweichen, bis dieser die Flüssigkeit aufgenommen hat, dann mit einer Gabel lockern. Kräuter hacken. Mit Butter, Olivenöl und den Kräutern vermengen. Salzen und pfeffern.

**Zur Fertigstellung:** In eine Tajine zuerst die Kartoffelscheiben und den Fenchel geben, darüber die Kürbiswürfel, Kirschtomaten, Zwiebelringe und getrockneten Tomaten verteilen. Zum Schluss die Seeteufel-Medaillons hineinlegen.

Das Ganze salzen und pfeffern.

Mit etwas Olivenöl und Kokosmilch übergießen. Wenn alles anfängt zu köcheln, den Deckel auflegen und ca. 10 Minuten kochen lassen.

**Für die Garnitur:** Koriander und Fenchelgrün hacken. Limette in Spalten schneiden.

Koriander, Fenchelgrün und Limettenspalten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Matho Mathlouthi am 09. Januar 2023