

Seeteufel-Filet auf Feldsalat mit Mango und Granatapfe

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Feldsalat	1 Mango	1 Granatapfel
1 Zitrone, davon Saft	50 g geschälte Mandeln	2 EL Honig
4 TL Himbeeressig	2 TL mittelscharfer Senf	3-4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

300 g Seeteufel-Filet	2-3 EL Butter	1-2 Zweige Rosmarin
1-2 Zweige Estragon	1 Zweig Thymian	Mehl
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Knusperstange:

275 g Blätterteigrolle	1 Ei	30 g Parmesan
1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam	Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für den Salat: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und grob hacken. Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Himbeeressig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Salat geben.

Für den Fisch: Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von allen Seiten insgesamt 8-10 Minuten braten. Kurz vor dem Ende des Bratens Butter zusammen mit Rosmarin und Estragon in die Pfanne geben, den Herd ausschalten und den Seeteufel in der warmen Butter schwenken. Den Fisch in Tranchen aufschneiden und auf den Salat betten.

Für die Knusperstange: Blätterteig über die kurze Seite übereinander klappen, damit der Teig nur noch halb so groß ist. Mit einem Pizzaschneider oder scharfem Messer ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Ei verquirlen, die Streifen damit einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und über die Streifen streuen.

Jeden Streifen etwa drei- bis viermal eindrehen, mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen, dann auf das Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen knusprig und goldgelb ca. 12-15 Minuten backen.

Den Salat mit Seeteufel auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Knusperstange servieren.

Jürgen Gütling am 24. Mai 2022