

Seeteufel-Filet mit Pfeffer-Rahm-Soße und Mangold

Für zwei Personen

360 g Seeteufelfilet	120 g Wildreis	1 Staude Mangold
1 Zitrone	3 getr. Öl-Tomaten	1 Schalotte
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Estragon
1 EL grüner Pfeffer	30 g Butter	50 g Crème-fraîche
2 EL Sahne	100 ml Weißwein, trocken	50 ml Cognac
1 EL Sonnenblumenöl	Honig, Meersalz	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar kochen lassen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Den Mangold putzen, waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone waschen, trocken tupfen, etwas von der Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Einen Esslöffel Butter zusammen mit dem Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Den Mangold und die Tomaten zufügen und circa drei Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken. Die eingelegten Pfefferkörner und den Estragon fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen, in gleichmäßig große Medaillons zerteilen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Einen weiteren Esslöffel Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen, den Fisch hineingeben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Backofen geben. Einen Esslöffel Butter ins Bratfett des Fisches geben und die Schalotte darin andünsten. Den grünen Pfeffer ebenfalls zufügen, kurz mitbraten und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Die Flüssigkeit bis zur Hälfte einkochen lassen. Die Crème-fraîche mit der Sahne verrühren und in die Sauce geben. Den Estragon zugeben und circa zwei Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter in einem Topf erhitzen und den Reis darin schwenken. Die Seeteufelfilets zusammen mit dem Reis und dem Mangold auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber geben und servieren.

Horst Lichter am 08. März 2013