

Seeteufel im Knuspermantel, Curry-Karotten und Spinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 150 g	3 festk. Kartoffeln	2 Salbeiblätter
20 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 Karotten, mit Grün	150-200 ml Karottensaft	1 Zitrone
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	1 Msp. Cayennepfeffer
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Spinat:

300 g junger Blattspinat	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 Muskatnuss	Salz	

Für die Muscheln:

250 g Venusmuscheln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein	50 ml franz. Wermut	2 Zweige glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

Den Ofen auf 120 Grad Heißluft vorheizen.

Kartoffel schälen, auf einen Spiralschneider stecken und zu Kartoffelspiralen drehen. Salbei abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Fischfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln. Danach in dem geschnittenen Salbei wälzen. Gleichmäßig mit den Kartoffelspiralen einrollen und das Ende der Spiralen einfädeln, sodass sie beim Braten nicht aufgehen.

Seeteufel in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl so braten, dass die Kartoffel rundum goldbraun und knusprig wird. Im Backofen für weitere 5 Minuten glasig garen (kann auch nur in der Pfanne gebraten werden).

Für die Karotten:

Karottengrün abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Karotten waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in gleich große Rauten schneiden. 1 EL Butter in einer Kasserolle schmelzen und das Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Mit Karottensaft aufgießen, etwas salzen und die Karotten- Rauten darin bissfest kochen (ca. 8 Minuten). Sollte die Flüssigkeit zu sehr reduziert sein, einfach noch etwas Karottensaft nachgießen. Sobald die Karotten den richtigen Garpunkt haben, durch ein Sieb abseihen und den überschüssigen Fond einreduzieren, mit Butter montieren und mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Karottenrauten wieder dazugeben und das Karottengrün darunter rühren.

Für den Spinat:

Spinat waschen und trockenschleudern. Knoblauch abziehen und feinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin anbraten, Spinat dazugeben, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und eventuell das überschüssige Wasser entfernen.

Für die Muscheln:

Muscheln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und geöffnete Muscheln aussortieren. Einen Topf mit Wasser aufsetzen. Die Muscheln ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten kräftig sprudelnd kochen lassen. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die angebrückten Knoblauchzehen, sowie das Lorbeerblatt dazugeben, mit Weißwein und Wermut ablöschen, Muscheln

dazugeben und kurz einen Deckel darauf geben, bis sich alle Muscheln geöffnet haben und anschließend diese (nur die geöffneten) von der Hitze nehmen und auf einen Teller legen. Die überschüssige Flüssigkeit auffangen, wenn notwendig etwas einreduzieren und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Anrichten die teilweisen ausgelösten Muscheln darin noch einmal aufwärmen (max. ein paar Sekunden).

Den sautierten Blattspinat in einen etwas tieferen Teller legen, die glasierten Karotten rundherum anrichten, den knusprig gebratenen Seeteufel auf den Spinat setzen und die Muscheln (teilweise ausgelöst und teilweise mit Schale) rundherum verteilen, mit dem reduzierten Fond napieren und servieren.

Alexander Kumptner am 28. Februar 2020