

Bollito misto mit Seeteufel

Für zwei Personen

Für Fleisch und Fisch:

250 g Seeteufelfilet	200 g Venusmuscheln	50 g geräuch. Bauchspeck
Olivenöl	Salz	

Für die Sauce:

200 g weiße Bohnen	250 g wilder Brokkoli	1 Ochsenherztomate
1 Fenchelknolle	1 rote Spitzpaprika	2 geräuch. Chilis
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	300 ml Hühnerfond
100 ml Olivenöl	100 ml Weißwein	Anisspirituose
$\frac{1}{2}$ Bund Bohnenkraut	Safran	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Für Fleisch und Fisch:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Die Venusmuscheln 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. Muscheln mit dem Schaumlöffel herausheben und noch geschlossene Exemplare aussortieren. Anschließend die Muscheln aus den Schalen lösen, entbarten und säubern. Speck bei mittlerer Hitze in einer ofenfesten Pfanne in etwas Olivenöl auslassen.

Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Salz würzen, dazu geben und kurz anbraten. Fisch und Speckwürfel aus der Pfanne nehmen. Fett abgießen.

Für die Sauce:

Brokkoli in Eiswasser legen. Schalotte abziehen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und feinschneiden.

Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und leicht auseinanderzupfen.

Knoblauch abziehen und feinhacken. Tomate waschen, trockentupfen und grob würfeln. Spitzpaprika schälen, halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und grob würfeln. Bohnen abspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wilden Brokkoli kleinschneiden. Schalotte zusammen mit Fenchel und Bohnenkraut in Öl anbraten. Weißwein, Fond und Anisspirituose in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Knoblauch, Tomate, Spitzpaprika, Bohnen und Brokkoli auch in die Pfanne geben. Gut durchmengen. Chilis fein hacken und dazugeben. Mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Fischstücke und Muscheln (von oben) daraufsetzen und die Pfanne in den Ofen schieben. In 8 bis 10 Minuten fertig garen. Olivenöl über die Pfanne geben und noch einmal im Ofen nachgaren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Baudrexel am 14. Mai 2020