

Seeteufel mit Baby-Blattspinat und Burrata

Für 4 Portionen

600 g Seeteufelfilet	250 g Baby-Blattspinat	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	5 Stängel Basilikum	2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	50 ml Anisée (Pernod)
50 ml trockener Wein	400 g gehackte Tomaten (Dose)	100 ml Geflügelfond
1 Burrata (Mozarella)		

Den Seeteufel mit Küchenpapier abtupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Häute entfernen und das Filet in Portionsstücke schneiden.

Den Spinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Basilikum und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter von den Stängeln abzupfen und grob schneiden, dabei einige schöne Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Seeteufelstücke darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 23 Minuten anbraten (siehe den Tipp unten), dabei den Rosmarin mit in die Pfanne geben. Den Fisch mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, mit dem Rosmarin aus der Pfanne heben und auf einem Teller beiseitestellen.

Schalotte und Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Erst mit dem Anisée, dann mit dem Weißwein ablöschen. Tomaten und Geflügelfond dazugeben und alles kurz aufkochen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Burrata mit Küchenpapier trocken tupfen, in die Pfanne geben, dort in Stücke teilen (Achtung!: flüssiger Kern) und untermischen. Den Seeteufel in die Pfanne setzen und noch einmal kurz erhitzen. Mit dem Basilikum bestreuen.

Den Seeteufel mit dem Tomatenspinat auf einem Teller verteilen und mit dem übrigen Basilikum garnieren.

Tipp:

Die Stücke während des Bratens nicht bewegen, damit der Seeteufel kein Wasser zieht bzw. Wasser verliert und trocken wird.

Frank Rosin am 18. Januar 2024