▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. November 2023 ▪ ChampionsWeek ▪ "Drei-Komponenten-Küche"mit Cornelia Poletto

Katinka Weidler

Seeteufel-Medaillons mit Safransauce und gebratenem Lauch

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch
2 Seeteufel-Filets à 150 g, ohne Haut
1 Zitrone, Saft
20 g Butter
40 g Butterschmalz
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Seeteufel putzen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln, dann in Medaillons schneiden.

Pfanne erhitzen, Butterschmalz auslassen und die Medaillons darin anbraten. Mit Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter dazugeben, leicht bräunen lassen. Fisch erneut mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Für die Safransauce:
1-2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
30 g Butter
200 ml Sahne
250 ml Fischfond
70 ml Wermut
120 ml trockener Weißwein
1 TL gemahlener Kurkuma
2 TL Safranfäden
2 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein schneiden, Knoblauch zerdrücken und beides in Butter und Olivenöl anbraten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Fischfond angießen und erneut einkochen lassen.

Kurkuma, Safran und Sahne dazugeben und kurz aufkochen lassen. Sauce mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken. Durch ein feines Sieb passieren. Vor dem Servieren erneut abschmecken.

Für den Lauch:
2 Stangen Lauch à 100 g
2 Zitronen, Saft & Abrieb
60 g Butter
6 EL Olivenöl
Fleur de Sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lauch längs halbieren, putzen und in halbe Ringe schneiden. Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, Lauch darin andünsten.

Zitronen heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. 3 Esslöffel Wasser und Zitronensaft zum Lauch geben und mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

PROFI TIPP

Laut WWF ist der **Seeteufel** nur bedingt zu empfehlen. Wenn er auf dem Teller landet, dann sollte er aus folgenden Fanggebieten stammen (*Stand Oktober 2023*):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)