Rezept

Seeteufel mit Flusskrebskruste und gebratenem Fenchel

Ein Rezept von Seeteufel mit Flusskrebskruste und gebratenem Fenchel, am 04.05.2024

Zutaten

4	Seeteufelfilets à 170 g
80 g	weiche Butter
80 g	Flusskrebsfleisch (vakuumverpackt)
1 EL	weißer Portwein
	Meersalz (z.B. Fleur de Sel)
2	Fenchelknollen (850 g)
5 EL	Olivenöl
	Klarsichtfolie
3 EL	Olivenöl
1/2	½ Toastbrotscheibe
6	Estragonblätter
1 Prise	Chiliflakes (getrocknete Chiliflocken)
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g	Tomaten
1 Prise	Anissamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Filets von evtl. dunklen Hautstellen und Blutresten befreien, kalt abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2. Für die Kruste die Butter mit dem Rührgerät in 5 Min. weiß-schaumig schlagen. Das Toastbrot entrinden und mit dem Pürierstab fein mahlen. Das Flusskrebsfleisch klein schneiden. Estragonblätter waschen, trockentupfen und fein schneiden. Butter, Brotbrösel, Krebsfleisch, Portwein und Estragon verrühren. Mit Chiliflakes, Meersalz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.

3. Die Fischstücke von beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischfilets 1 Min. darin braten, wenden und 1/2 Min. weiter braten; in einer ofenfesten Form mit Folie abgedeckt auf dem Rost (Mitte) in 18 Min. garen.

4. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün in kaltes Wasser legen. Die Tomaten waschen, Strünke entfernen, kreuzförmig einschneiden und solange in kochendes Wasser legen, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Die Tomaten abgießen, eiskalt abschrecken, vierteln, entkernen und nochmals der Länge nach halbieren.

5. 4 EL Olivenöl in einem Topf (28 cm Ø) erhitzen, Fenchel darin anbraten, leicht salzen, mit Anis würzen und bei mittlerer Hitze in 12 Min. weich schmoren, dabei mehrmals umrühren. Kurz vor dem Servieren die Tomatenfilets einlegen und kurz darin erwärmen.

6. Das Fenchelgrün auf Küchenpapier abtropfen lassen, grob hacken und mit dem restlichen Öl unter das Gemüse rühren. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und die Folie entfernen. Ofen auf Grillfunktion stellen. Die Mischung für die Kruste auf den Filets verteilen und diese auf dem 2. Einschub von oben in 3-4 Min. übergrillen. Die Filets mit dem Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren. Als Beilage passen kleine in Olivenöl angebratene, gekochte Kartoffeln.