

## Rezept

# Paprikasauce für Seeteufel mit Thymianbröseln

Ein Rezept von Paprikasauce für Seeteufel mit Thymianbröseln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> rote Paprikaschoten (ca. 500 g)	<b>1 EL</b> Butter
<b>1 EL</b> Mehl (Type 405)	<b>300 ml</b> kalter Fischfond
<b>100 g</b> Sahne	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	Cayennepfeffer
<b>30 g</b> schwarze Oliven ohne Kern (10-12 Stück)	<b>2 Zweige</b> Thymian
<b>2 Scheiben</b> Toastbrot	<b>2 EL</b> Butter
<b>12</b> Seeteufelmedaillons ohne Knochen (à ca. 60 g)	<b>3 EL</b> Olivenöl
Meersalz, z. B. Fleur de Sel	elektrischer Entsafter
Pürierstab	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von Samen und Trennwänden befreien und in grobe Streifen schneiden. Die Paprikastücke im Entsafter pressen, den Saft (ca. 1/4 l) auffangen und beiseitestellen.
2. Die Butter in einem kleinen Stieltopf (20 cm Ø) aufschäumen lassen. Das Mehl einrühren, bei mittlerer Hitze 1 Min. unter ständigem Rühren garen, dann den kalten Fischfond nach und nach dazurühren. Die glatte Sauce aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
3. Die Sahne dazugießen, 1 Min. köcheln, den Paprikasaft einrühren und offen bei kleiner Hitze in 15 Min. sämig einkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und beiseitestellen.
4. Für den Fisch die Oliven in dünne Spalten schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Brot in grobe Stücke teilen und in der Küchenmaschine fein zerreiben. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Brösel einrühren und bei mittlerer Hitze in 1 Min. goldbraun braten. Thymian und Oliven dazugeben und kurz durchrühren. Die Brösel vom Herd nehmen.
5. Den Seeteufel kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Medaillons mit den Fingern (ähnlich wie bei einem Schweinefiletmedaillon) etwas flach drücken. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. die Fischstücke auf beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze in 2 Min. goldbraun anbraten. Wenden und wieder 2 Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch 2 Min. ziehen lassen. Dabei öfter wenden.

6. Die Paprikasauce nochmals aufkochen lassen und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Seeteufelfilets mit den Bröseln und der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.