

## Rezept

# Seeteufel

Ein Rezept von Seeteufel, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>600 g</b> Seeteufelfilets	Salz
Cayennepfeffer	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> Orangen, 1 davon Bio	½ Scheibe Toastbrot
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Mandelstifte
½ TL Kreuzkümmel	<b>1</b> kleine Zwiebel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 253 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 100° vorheizen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 12 Scheiben schneiden, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. In einer Pfanne in 2 EL heißem Öl von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. In die Form geben und 15 Min. im Ofen (Mitte) garen.
2. Inzwischen die Bio-Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Zestenreißer die Schale abziehen, beide Orangen auspressen. Das Brot entrinden und zerbröseln. Knoblauch schälen und hacken. Mandeln, Brot und Knoblauch mit Kreuzkümmel und je ¼ TL Salz und Cayennepfeffer im Blitzhacker fein zerkleinern.
3. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel 2 Min. anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und bei starker Hitze 2 Min. einkochen lassen. Mandelmischung und Orangenzesten untermischen, 2 Min. unter Rühren sämig einkochen. Den Fisch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen.