Rezept

Seeteufel mit Fenchel-Tomaten-Gemüse

Ein Rezept von Seeteufel mit Fenchel-Tomaten-Gemüse, am 12.10.2024

Zutaten

- **300 g** Seeteufelfilet
- Zitronenpfeffer
- **2** Fenchelknollen (je ca. 150 g)
- **5 EL** Weißwein (ersatzweise Wasser + 1 Spritzer Zitronensaft)
- **1 EL** kalte Butter
- Salz
- **1** reife Tomate
- **3 EL** Olivenöl
- Pfeffer
- **2** Stängel Basilikum

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch kalt abwaschen, mit Küchenpapier abtrocknen und in 6 Medaillons schneiden. Von beiden Seiten mit Salz und Zitronenpfeffer würzen.

2. Stielansatz der Tomate entfernen. Tomate kurz überbrühen, häuten, entkernen und in Streifen schneiden. Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Den Fenchel darin unter Wenden 3 Min. anbraten. 3 EL Wasser dazugeben, zugedeckt bei schwacher Hitze in 5 Min. weich dünsten.

4. In einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen und die Fischmedaillons darin von jeder Seite 2-3 Min. braten. Den Wein angießen, den Fisch zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis das Gemüse fertig ist.

5. Die Tomaten unter den Fenchel mischen, salzen und pfeffern. Das Gemüse offen in 2 Min. fertig garen. Basilikumblätter abzupfen, grob zerpflücken, mit der Butter zum Fisch geben. Die Seeteufelmedaillons mit der Basilikumsauce und dem Fenchelgemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten.