

Rezept

Seeteufel mit Garnelensauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Garnelensauce, am 20.04.2024

Zutaten

4 Seeteufelkoteletts (à ca. 180 g)	Salz
Pfeffer	1 kleine, dicke Möhre
1 Stück Knollensellerie (ca. 80 g)	1 Stück Lauch (ca. 60 g)
1 Schalotte	4 EL Butter
400 ml Fischfond (aus dem Glas)	100 ml Weißwein
150 g Sahne	2 Msp. Safranfäden
2 EL Olivenöl	150 g gegarte kleine Garnelen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Fischkoteletts unter kaltem Wasser abspülen, gut trocken tupfen, eventuell noch die Haut abschneiden, dann die Filets salzen und pfeffern. Möhre und Sellerie waschen, schälen und in ganz feine Stifte (Julienne) schneiden oder hobeln. Den Lauch längs halbieren, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, das Gemüse hineingeben und 1-2 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Die Schalotte schälen und ganz fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, die Schalotte darin bei kleiner Hitze goldgelb andünsten. Fond und Wein dazugießen und bei großer Hitze offen in 8-10 Min. auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne dazugießen, Safran einrühren und die Sahne bei kleiner bis mittlerer Hitze sämig einkochen.
3. Inzwischen das Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischkoteletts darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten jeweils 3-4 Min. braten. Übrige Butter zur Sauce geben und mit dem Pürierstab kräftig durchmischen. Gemüse und Garnelen unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß werden lassen. Den Fisch mit der Sauce servieren. Dazu passen Nudeln.