Rezept

Seeteufel mit Kapern-Senf-Sauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Kapern-Senf-Sauce, am 26.04.2024

Zutaten

350 g	Seeteufelfilet
2 EL	Butter
4 EL	trockener Weißwein (ersatzweise Wasser)
1 EL	Dijonsenf
	weißer Pfeffer
1	Schalotte
	Salz
150 g	Crème fraîche
1 EL	kleine Kapern (aus dem Glas)
	1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Seeteufel in sechs oder acht Medaillons schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Seeteufelmedaillons darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. anbraten. Leicht salzen, herausnehmen und zugedeckt warm halten.

2. Die Schalottenwürfelchen im Bratensatz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen. Crème fraîche, Senf und Kapern einrühren und einmal aufkochen lassen. Sauce mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Seeteufelmedaillons in die Sauce legen und darin bei schwacher Hitze zugedeckt 3-4 Min. ziehen lassen. Auf zwei vorgewärmten Tellern anrichten.