

Rezept

Seeteufel mit Limettensauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Limettensauce, am 20.04.2024

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	200 g 10-Minuten-Reis
200 g TK-Erbsen	300 g Seeteufel, in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten
1 EL Butter	1 Bio-Limette
Salz	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Mehl	125 ml trockener Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 639 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen. Den Reis und die Erbsen hineingeben und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. Abgießen und zugedeckt warm halten.
2. Während Reis und Erbsen kochen, den Seeteufel kalt abwaschen und abtrocknen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen, die Seeteufelstücke darin rundherum je nach Dicke der Scheiben 8-10 Min. sanft braten.
3. Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Seeteufel mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Limettenschale und Limettensaft würzen.
4. Die Seeteufelstücke aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das Mehl in die Pfanne streuen und leicht anschwitzen, unter Rühren mit dem Weißwein ablöschen. Kurz durchkochen und abschmecken, mit dem Seeteufel und dem Reis anrichten.