

Rezept

Seeteufel mit Oliven-Artischocken-Sauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Oliven-Artischocken-Sauce, am 04.06.2023

Zutaten

1 Orange	150 ml Fischfond (aus dem Glas)
75 ml Wermut (z.B. Noilly Prat, ersatzweise Fischfond und 1 EL Zitronensaft)	1/2 großes Bund Basilikum (ca. 70 g)
15 grüne Oliven (ohne Stein)	10 Stängel Petersilie
7 EL Olivenöl	3 Artischockenherzen (in Salzlake eingelegt)
12 Seeteufelkoteletts (je ca. 60 g)	1 TL Zitronensaft
Pfeffer	Salz
	2 EL kalte Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Den Saft der Orange auspressen und mit Fischfond und Wermut in einen Topf geben. Bei starker Hitze auf knapp die Hälfte einkochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und den Sud etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Basilikum und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Oliven und Artischockenherzen grob schneiden und mit den Kräutern, 5 EL Öl und dem Zitronensaft mit dem Pürierstab zerkleinern.
3. Die Fischkoteletts trocken tupfen, eventuell noch die Haut entfernen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl und ca. 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Koteletts darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. pro Seite braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Fisch darin noch etwas ziehen lassen.
4. Inzwischen den eingekochten, noch warmen Fischsud nach und nach zum Oliven-Artischocken-Püree gießen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei nur so viel Sud zugeben, dass eine leicht sämige Sauce entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss noch die restliche Butter untermixen, bis die Sauce leicht schaumig ist.
5. Die Seeteufelkoteletts auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit der Oliven-Artischocken-Sauce anrichten. Sehr fein schmecken dazu Ofenkartoffeln.