

Rezept

Seeteufel mit Venusmuscheln

Ein Rezept von Seeteufel mit Venusmuscheln, am 04.12.2024

Zutaten

500 g Venusmuscheln (in der Schale)	400 g Seeteufelfilet
Salz	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	100 ml trockener Weißwein
100 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Muscheln gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen, kaputte und geöffnete Exemplare aussortieren und wegwerfen. Das Fischfilet von Häutchen befreien, kalt abwaschen und trockentupfen. In ca. 3 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und im Mehl wenden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein schneiden. Das Öl in einer Schmorpfanne erhitzen, die Seeteufelwürfel darin bei starker Hitze 3 Min. von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und warm halten.
3. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und 1 Min. anbraten. Mit Wein und Fischfond ablöschen, aufkochen lassen. Die Venusmuscheln dazugeben und zugedeckt 3 Min. bei starker Hitze kochen lassen. Den Fisch und die Petersilie dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Geschlossene Muscheln aussortieren. Seeteufelwürfel und Venusmuscheln jeweils mit etwas Sauce in sechs Schälchen verteilen und mit Weißbrot servieren.