Rezept

Seeteufel mit Zitrussauce

Ein Rezept von Seeteufel mit Zitrussauce, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** unbehandelte Zitrone
- **4 EL** Zucker
- **2 EL** Olivenöl
- weißer Malabar-Pfeffer
- **1** unbehandelte Orange
- **800 g** Seeteufel
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone und die Orange waschen, abtrocknen und dünn schälen. Das Fruchtfleisch anderweitig verwenden (Tipp auf dieser Seite).

2. Die Schale in feine Streifen schneiden und in 200 ml Wasser 10 Min kochen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 ml Zitronen-Orangen-Sud auffangen und beiseite stellen.

3. Die Zitronen- und Orangenschalen mit dem Zucker in einer Pfanne verrühren und karamellisieren. Etwa 100 ml Zitronen-Orangen-Sud dazugießen und die Schalen bei mittlerer Hitze in 5-8 Min. leicht einkochen lassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Den Seeteufel waschen und mit Küchenpapier trockentupfen, längs einschneiden und die Mittelgräte entfernen. Oder vom Fischhändler küchenfertig vorbereiten lassen. In etwa 5 cm breite Stücke schneiden.

5. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Seeteufelstücke darin bei mittlerer Hitze auf allen Seiten je ½ Min. anbraten. Die Hitze reduzieren und den Seeteufel weitere 4 Min. braten, dabei öfter wenden.

6. Den Seeteufel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrussauce in die Pfanne zum Fisch geben und 2-4 Min. erwärmen. Den Fisch sofort servieren.