



hr1-DOLCE VITA

**Ingo Bockler**

## **Seeteufelmedaillons im Schinkenmantel auf Linsen und Pak Choi**

### **ZUTATEN:**

#### Seeteufelmedaillons:

16 Medaillons zu 60 g Seeteufelfilet  
Pfeffer aus der Mühle  
8 Scheiben luftgereiften Schinken  
8 Salbeiblätter  
30 g Butter  
2 Thymianzweige

#### Gemüse:

140 g Belugalinsen  
60 ml Weißweinessig  
60 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
20 ml Sesamöl  
1-2 Pak Choi

### **ZUBEREITUNG**

#### Seeteufelmedaillons:

Die Fischmedaillons pfeffern, mit einem Stück Salbeiblatt belegen und je ein Medaillon in eine halbierte Schinkenscheibe wickeln. Leicht andrücken und jeweils 2 Medaillons nebeneinander in einen Vakuumbbeutel geben. Vakuumieren und bei 58°C etwa 7-8 Minuten garen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons mit dem Thymian kurz rundherum mit Farbe braten.

#### Linsen:

Die Belugalinsen in ungesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und zurück in den Topf geben. Mit Essig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Leicht erwärmen.

#### Pak Choi:

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi je nach Größe vierteln oder halbieren und in von allen Seiten kurz anrösten – der Pak Choi sollte noch knackig sein.

#### Anrichten:

Die gebratenen Fischmedaillons auf die lauwarmen Linsen setzen und mit der Bratbutter übergießen. Pak Choi ansetzen und servieren.