



hr1-DOLCE VITA

Ingo Bockler

Seeteufelmedaillons mit Karotten und Zitronenverbene

ZUTATEN

400 g Seeteufelfilet

Olivenöl zum Braten

2 angedrückte Knoblauchzehen, 4 Thymianzweige

Salz, Pfeffer aus der Mühle

400 g Karotten

Salz, Zucker Zitronensaft, 1 Stück Ingwerwurzel

60g Butter

12 Fingermöhren

200 ml Gemüsefond

½ Bund Zitronenverbene

½ TL angerührte Speisestärke

Frittiertes Karottengrün zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Seeteufelfilets in 8 Medaillons portionieren und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten. Langsam saftig gar ziehen lassen. Angedrückten Knoblauch und die Thymianzweige in den letzten Minuten der Garzeit zufügen, damit nichts verbrennt. Anschließend mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Karotten schälen und in nicht zu große, gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Salz, Zucker, Zitronensaft und dem Stück Ingwer würzen. In etwas Wasser langsam sehr weich dünsten und im Mixer mit etwa 40 g der Butter fein pürieren.

Die Fingermöhren putzen und ein kleinen Grünansatz stehen lassen. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen und in ganz wenig Wasser dünsten. Zuletzt mit 20 g Butter glasieren.

Für den Sud den Gemüsefond reduzieren und mit der angerührten Stärke ganz leicht binden. Nun die Verbene zufügen und nicht mehr kochen, damit die aromatischen Öle nicht verfliegen. Kurz vor dem Servieren den Fond passieren.



hr1-DOLCE VITA

Anrichten:

In tiefe Teller das Karottenpüree ziehen und die glasierten Fingermöhren darum verteilen. Die Seeteufelmedaillons auf das Püree setzen und mit frittiertem Karottengrün garnieren. Den Sud am Tisch aus dem Kännchen in die Teller verteilen.