


Gebratener Seeteufel mit Gurken-Gemüse und Kichererbsen-Püree

 happy-mahlzeit.com/2019/10/20/gebratener-seeteufel-mit-gurken-gemüse-und-kichererbsen-püree/

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Seeteufelfilet
- 1 Zwiebel
- 1/2 Salatgurke
- 250 g Kichererbsen
- Butter
- Öl
- Mehl
- 50 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Senf
- Dill
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Kichererbsen gründlich waschen und mit der Hälfte der Zwiebelwürfel und etwas Butter in einen Topf geben. Das Ganze unterrühren und anrösten, bis die Butter braun wird. Mit Sahne ablöschen und weichkochen. Die Kichererbsen nun mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer verfeinern.“

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen, in 3cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scheiben anschließend leicht in Mehl wenden und von beiden Sei-ten in der Pfanne anbraten. Der Fisch sollte innen schön glasig sein.

Die Salatgurke halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen, in 2cm dicke Scheiben schneiden und mit den restlichen Zwiebelwürfeln in etwas Butter anschwitzen. Das Ganze mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Für etwas Schärfe den Senf darunter verrühren. Etwas Dill kleinschneiden und zu den Gurken geben.

Das Seeteufelfilet mit den Gurken und dem Kichererbsenpüree auf Tellern anrichten.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 19.10.2011