

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 24. Mai 2022 ▪  
**Vorspeise mit Mario Kotaska**



**Jürgen Gütling**

**Tranchen vom Seeteufelfilet auf Feldsalat mit Mango, Granatapfel und Knusperstange**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

100 g Feldsalat  
 1 Mango  
 1 Granatapfel  
 1 Zitrone, davon Saft  
 50 g geschälte Mandeln  
 2 EL Honig  
 4 TL Himbeeressig  
 2 TL mittelscharfer Senf  
 3-4 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten und grob hacken. Mango schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Himbeeressig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing über den Salat geben.

**Für den Fisch:**

300 g Seeteufel-Filet, ohne Knochen und ohne Haut  
 2-3 EL Butter  
 1-2 Zweige Rosmarin  
 1-2 Zweige Estragon  
 1 Zweig Thymian  
 Mehl, zum Mehlieren  
 3 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rosmarin, Estragon und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von allen Seiten insgesamt 8–10 Minuten braten. Kurz vor dem Ende des Bratens Butter zusammen mit Rosmarin und Estragon in die Pfanne geben, den Herd ausschalten und den Seeteufel in der warmen Butter schwenken. Den Fisch in Tranchen aufschneiden und auf den Salat betten.



Laut WWF sollte der **Seeteufel** nicht die erste Wahl sein und als echte Delikatesse betrachtet werden. Sollten Sie ihn dennoch zubereiten wollen, dann empfiehlt WWF Fische aus folgenden Gebieten (Stand: Mai 2022):

- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Kantabrische See (VIIIc) und Portugiesische Küste (IXa) (Grundlangleinen, Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordwestatlantik FAO 21: USA (Stellnetze-Kiemennetze)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (Va), Südostatlantik FAO 47 (Grundscherbrettnetze)

**Für die Knusperstange:** Blätterteig über die kurze Seite übereinander klappen, damit der Teig nur noch halb so groß ist. Mit einem Pizzaschneider oder scharfem Messer ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

275 g Blätterteigrolle  
1 Ei  
30 g Parmesan  
1 EL weißer Sesam  
1 EL schwarzer Sesam  
Geräuchertes Paprikapulver, zum Würzen  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Ei verquirlen, die Streifen damit einpinseln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und über die Streifen streuen. Jeden Streifen etwa drei- bis viermal eindrehen, mit Ei einpinseln und mit Sesam bestreuen, dann auf das Blech mit Backpapier legen und im heißen Ofen knusprig und goldgelb ca. 12-15 Minuten backen.

Den Salat mit Seeteufel auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Knusperstange servieren.