



Kochclub

Seeteufel auf Vanillespinat

© Zabert Sandmann Verlag/ Eising Studio/ Food Photo & Video



Zutaten für 4 Personen:

Für den Seeteufel:

500 g	Seeteufelfilet
1 EL	Öl
1 EL	Bratkartoffelgewürz
1 EL	braune Butter (oder Olivenöl)
g	mildes Chilisalz

Für den Vanillespinat:

500 g	Babyspinat
5 g	kleine rote Chilischoten
60 g	Schalotten
125 ml	Brühe
2 g	Knoblauchzehen (in Scheiben)
2 Scheiben	Ingwer
2 g	unbehandelte Zitronenschale
7 g	ausgekratzte Vanilleschote
g	Salz
g	Pfeffer aus der Mühle
g	frisch geriebene Muskatnuss
1 EL	Butter
1 TL	braune Butter

Außerdem:

g	doppelgriffiges Mehl zum Wenden
---	---------------------------------

Wichtige Küchengeräte

Messer Schneidebrett Pfanne Pinseltiefe Pfanne

Zubereitung

Für den Seeteufel das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Das Filet in 2 cm dicke Medaillons schneiden und in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl mit einem Pinsel auf dem Pfannenboden verstreichen. Die Medaillons auf einer Seite etwa 2 Minuten anbraten. Wenden, 1 Minute weiterbraten und großzügig mit Bratkartoffelgewürz würzen. Die braune Butter hinzufügen und die Medaillons darin wenden. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Medaillons in der Resthitze noch etwa 1 Minute saftig durchziehen lassen. Mit Chilisalzwürzen. Für den Vanillespinat den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. In einer tiefen Pfanne 100 ml Brühe erhitzen. Die Schalotten darin weich dünsten, dabei die Flüssigkeit komplett einkochen lassen. Die restliche Brühe dazugießen und Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und [Vanille](#) hinzufügen. Den Spinat dazugeben und 1 bis 2 Minuten dünsten. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Die Butter und die braune Butter dazugeben. Ingwer, Vanille und Zitronenschale wieder entfernen. Den Vanillespinat auf vorgewärmte Teller verteilen und die Seeteufelmedaillons darauf anrichten.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 77,40 kcal, Fett: 3,54 g, Kohlenhydrate: 1,94 g