



## Fisch Rezepte

---

### Seeteufelmedaillons in Kräuteröl

(Zutaten für 4 Personen)

**für das Hauptgericht:**

800 g Seeteufelfilets

Salz, weißer Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl

**für das Kräuteröl:**

2-3 Knoblauchzehen 2 Zweige Rosmarin, 2 Zweige Thymian, 2 Zweige Petersilie  
Olivenöl

### Zubereitung

1. **den Fisch zubereiten:**
2. Die Seeteufelfilets unter fließendem Wasser waschen und danach trockentupfen.
3. Die Seeteufelfilets in ca. 3-4 cm breite Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kurz einziehen lassen.
4. Nun die Seeteufelstücke bei sehr starker Hitze auf allen Seiten kurz scharf anbraten (wirklich nur kurz, da das Fleisch ansonsten zäh wird).
5. Die Seeteufelstücke warm stellen.
6. **das Kräuteröl zubereiten:**
7. Die Kräuter etwas zerkleinern, die Knoblauchzehen halbieren.
8. Olivenöl in einen Bräter gießen und die Kräuter und den Knoblauch hinzugeben.
9. Das Ganze bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten.
10. Nun die Seeteufelstücke mit Salz und Pfeffer würzen und in den Bräter in das Kräuteröl legen.
11. Den Bräter abdecken und den Fisch ca. 6-8 Minuten ziehen lassen.
12. Die Seeteufelstücke auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem Kräuteröl übergießen und mit Petersilienkartoffeln servieren.

**Hinweis:**

Der Seeteufel wird auch Anglerfisch oder Lotte genannt. Das Fleisch des Seeteufels ist sehr fest und elastisch, es hat ein vorzügliches Aroma. Es eignet sich zum Grillen, Braten, Schmoren oder zum Pochieren. Bis auf die Wirbelsäule ist dieser Fisch frei von Gräten. Man muss den Seeteufel vor dem Garen immer häuten.