

Für 4 Personen

# Gebratenes Seeteufelfilet auf kleinem Sommergemüsebeet Basilikum-Oliven-Pesto mit getrockneten Tomaten und blauen Schlosskartoffeln an Butter

### Seeteufelfilet

- 600g Seeteufelfilet
- 20g Estragon
- 20g Rosmarin
- 20g Basilikum
- 10g Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft
- 40g Olivenöl

### Zubereitung

Das Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit den gehackten Kräutern einstreichen. Mit wenig Olivenöl bepinseln und auf ein Backgitter legen. In den 90°-Celsius heissen Backofen schieben und auf 60°-Celsius Kerntemperatur garen. Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und den Fisch darin anbraten.

### Gemüse

- 100g Blumenkohl
- 100g feine Bohnen
- 100g Kefen
- 100g Kohlräbli
- 4 Frühlingsrüebli
- 4 Mini-Patisson
- 4 Mini-Rondini
- 8 Cherry-Tomaten
- 40g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat
- 8 blaue Kartoffeln

### Zubereitung

Das Gemüse rüsten: die Frühlingskarotten ganz lassen, aus dem Blumenkohl Rösschen machen, die Kohlräbli in Scheiben schneiden, die Rondini in Scheiben schneiden und die Mini-Patisson halbieren, die Bohnen und Kefen rüsten. Jedes Gemüse einzeln im gleichen Salzwasser knackig kochen und sofort im Eiswasser abkühlen. Die Butter in einer Kasserolle erwärmen und das in Salzwasser erwärmte Gemüse darin schwenken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kartoffeln kleine tournieren (wie Pommes château) und im Salzwasser kochen, im Butter schwenken.

### **Basilikum-Oliven-Pesto**

- 40g frische Basilikumblätter
- 3g grobes Salz
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 20g Pinienkernen
- 40g Parmesan
- 1 dl Olivenöl extra vergine
- 40g grüne und schwarze Oliven
- 30g getrocknete und in Olivenöl eingelegte Tomaten
- weisser Pfeffer aus der Mühle

#### *Zubereitung*

Den Basilikum und die Pinienkernen hacken, die Oliven in kleine Würfel schneiden und die Tomaten in feine Streifen. Alle Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Anrichten**

- 1 Limone
- 4 Thymianzweiglein

Den Fisch in Tranchen schneiden. Das Gemüse in die Mitte des Tellers geben und die Fischeiben darauflegen. Die blauen Kartoffeln ringsherumlegen und mit einem Limonenviertel und Thymiansträusschen ausgarnieren.