

Für 4 Personen

Gebratenes Seeteufelfilet mit Riesencrevetten auf provenzalischem Gemüsebeet Basilikum-Oliven-Pesto mit getrockneten Tomaten und blauen Kartoffeln an Butter

Gebratenes Seeteufelfilet mit Riesencrevetten

- 500g Seeteufelfilet
- 4 Riesencrevetten
- 2g Peperoncini
- 20g Estragon
- 20g Rosmarin
- 20g Basilikum
- 10g Thymian
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zitronensaft
- 40g Olivenöl
- 4 Thymianzweiglein

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 58°-Celsius Kerntemperatur garen. Das Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen und den Fisch darin anbraten. Die Riesencrevetten auslösen mit Limonenzeste und den fein gehackten Peperoncini, sowie, Salz und Pfeffer würzen und im Olivenöl kross braten.

Gemüse

- 2g Peperoncini
- 50g feine Bohnen
- 100g Kefen
- 50g Kohlräbli
- ½dl Bouillon
- 4 Frühlingsrüebli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- ¼ rote Peperoni
- 4 Cherry-Tomaten
- 20g Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Salz, Pfeffer aus der Mühle und Muskat
- 4 blaue Kartoffeln

Zubereitung

Das Gemüse rüsten, die Kohlräbli und die Zucchetti in kleine Würfeln schneiden, mit dem Butter, den Schalotten, den Peperoncini und dem Knoblauch zusammen andünsten und mit wenig Bouillon ablöschen. Die Bohnen rüsten, vierteln und in Salzwasser knackig kochen und dem Gemüseragout begeben. Die Cherry-Tomaten halbieren und im Olivenöl kurz dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kefen, die Frühlingszwiebeln und die Frühlingsrüebli im 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 halbieren, rund tournieren und im Salzwasser kochen.

Basilikum-Oliven-Pesto

- 30g Basilikumblätter
- 3g grobes Salz
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 10g Pinienkernen
- 20g Parmesan
- 1 dl Olivenöl extra vergine
- 20g grüne und schwarze Oliven
- 20g getrocknete und in Olivenöl eingelegte Tomaten
- weisser Pfeffer aus der Mühle
- 2 dl roter Balsamico-Essig

Zubereitung

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

Anrichten

Den Fisch in Tranchen schneiden. Das Gemüse in die Mitte des Tellers geben. Die Fischscheiben und die Riesencrevette drauflegen. Die blauen Kartoffeln ringsherumlegen und mit dem Thymiansträusschen ausgarnieren. Das Pesto und den eingekochten Balsamico-Essig rundherum geben.