

Für 4 Personen

Seeteufel nach portugiesischer Art

Seeteufel

- 320g Seeteufelfilet
- 10g Butter
- Geriebenes Meersalz und weisser Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Seeteufel in 8 Medaillons zu 40g schneiden. Eine Gratinplatte mit Butter ausstreichen und die Seeteufelmedaillons hineinlegen. Mit geriebenem Meersalz und Pfeffer würzen. Zum Garen die Marinade darübergiessen und im 180°-Celsius heissen Ofen ca. 8 – 10 Minuten backen.

Marinade

- 1 dl Sherry
- 1 dl Olivenöl extra vergine
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 10g italienische Petersilie
- 8 schwarze Oliven ohne Stein
- 10g Basilikum
- 2 feste Tomaten

Zubereitung

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, die Blätter zupfen und diese grob schneiden. Die Oliven in Scheiben schneiden. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfeln schneiden und in die Marinade geben. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und begeben. Die Marinade kann man auch am Vortag vorbereiten.

Blattspinat

- 400 g frischer Spinat
- 20 g Butter
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- 60g Pinienkernen

Zubereitung

Den Blattspinat rüsten, waschen und im kochenden Salzwasser überwallen. Sofort abschrecken und abtropfen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch zusammen mit den gehackten Schalotten andünsten. Den blanchierten Spinat begeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Pinienkernen rösten und unter den Spinat mischen.

Sautierte Kartoffeln

- 10g Olivenöl
- 10g Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
- 4 mittelgrosse Kartoffeln

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und im Salzwasser blanchieren. Das Olivenöl in einer Lyonerpfanne erhitzen und die Kartoffeln begeben, goldbraun rösten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Anrichten

- 4 Sträusschen Basilikum
- 2 Limonen

Die Kartoffelscheiben in die Mitte des Tellers geben, mit dem Spinat 4 Häufchen darumlegen, die Seeteufelmedaillons auf die Kartoffeln legen und mit der heissen Marinade übergiessen. Die Limonen vierteln und zusammen mit den Basilikumsträusschen ausgarnieren.