

Fischrezepte

Baudroie An Rucolasauce

Anzahl: 4 Personen - Gattung: Fisch, Rucola, Salzwasser, Sauce, Seeteufel

100 g Rucola	Salz
2 Frühlingszwiebeln	Schwarzer Pfeffer
2 Knoblauchzehen	2 Essl. Olivenöl
250 g Cherrytomaten	1 Essl. Butter
600 g Baudroie; Seeteufel	2 Essl. Pinienkerne
- gehäutet und in Tran	1 dl Gemüsebouillon
geschnitten	1 geh. TL Zitronensaft

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Den Rucola kurz waschen, wenn nötig dicke Stiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün hacken. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Cherrytomaten entstielen und waschen.

Die Baudroiefilets wenn nötig von der dicken Mittelgräte auslösen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne im heißen Olivenöl auf jeder Seite je nach Dicke anderthalb bis zwei Minuten braten. In die vorgewärmte Form geben und im 80 Grad heißen Ofen warm stellen.

Im Bratensatz die Cherrytomaten kurz dünsten. Zum Fisch geben.

Die Butter aufschäumen lassen und die Pinienkerne darin kurz rösten. Dann die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch beifügen und unter wenden drei bis vier Minuten dünsten. Die Bouillon dazugießen und den Rucola dazugeben. Sofort alles fein pürieren. Die Sauce nur gerade noch einmal aufkochen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Über Fisch und Tomaten verteilen und sofort servieren.

Einen marinen Schönheitspreis würde der Seeteufel mit seinem ausgesprochen hässlichen Kopf nicht gerade gewinnen. Dafür überzeugt er geschmacklich mit seinem festen, hummerähnlichen Fleisch. Und weil er nur über eine dicke Mittelgräte verfügt, werden ihn auch all jene lieben, die mit grätenbewehrten Fischen nicht viel anfangen können.

Tipp: In diesem Gericht mit der würzigen Rucolasauce kann der Seeteufel durch fast jeden anderen Fisch ersetzt werden, insbesondere auch Lachs oder Süßwasserfische wie Felchen und Egli.