



Seeteufel mit Safranschaum

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seeteufelfilet	600 g
Butter	4 EL
Weizenmehl, Type 405	20 g
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Schlagsahne	125 ml
Safran in Fäden	0.1 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Fenchel	2 St.
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Olivenöl	4 EL
Granatapfel	0.5 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Schneebesen, Schaumlöffel, Schöpfkelle

1. Den gefrorenen Fisch am besten über Nacht im Kühlschrank schonend auftauen. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Mehl darin unter Rühren ca. 1 Min. anschwitzen. Unter Rühren mit Weißwein ablöschen und 2 Min. kochen lassen. Gemüsebrühe, Sahne und Safran zufügen und die Sauce ca. 10 Min. einköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Fenchel und Kürbis waschen. Vom Fenchel dillartiges Fenchelgrün abzupfen und beiseitelegen. Kürbisenden entfernen, Kürbis vierteln und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Fenchel und Kürbis in gleichmäßige kleine, dünne Spalten schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Gemüse mit etwas Salz ca. 5 Min. anrösten. Anschließend auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel ca. 10–15 Min. bissfest garen. Hin und wieder umrühren.
4. Inzwischen Seeteufel waschen, trocken tupfen und salzen. In einer weiteren Pfanne das übrige Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Fisch darin ca. 4–5 Min. rundherum anbraten. Restliche Butter zugeben und Seeteufelfilets auf niedriger Stufe ca. 3–4 Min. fertig garen. Dabei von Zeit zu Zeit etwas Butter über den Fisch löffeln.
5. Granatapfel halbieren und Kerne durch Klopfen mithilfe einer Kelle herauslösen. Die Safransauce vor dem Servieren mit einem Pürierstab aufschäumen. Kürbis, Fenchel und Seeteufel auf Tellern anrichten und mit Safransauce, Granatapfelkernen und Fenchelgrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp 1: Wenn es doch mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Fisch in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen.

Tipp 2: Für einen schönen Saucenschaum füge gegebenenfalls einen kleinen Schluck kalte Milch hinzu, so lässt sich die Sauce noch besser aufschäumen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	428 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g