

Seeteufel mit Lauch und Kurkuma-Safran-Soße

Zutaten für den Fisch (für 4 Personen):

- 600 g Seeteufelfilet
- 1 l Wasser
- 15 g Kamillenblüten
- 4 TL Fenchelsamen
- 1 Knolle Fenchel
- Meersalz

Für die Zubereitung benötigt man einen Dampfgarer oder Dampfgareinsatz. Im Handel gibt es preiswerte Einsätze, die sich jeder Topfbreite anpassen.

Das Wasser zunächst auf 80 Grad erhitzen. Kamillenblüten- und Fenchelsamen hineingeben und 5 Minuten ziehen lassen. Das aromatisierte Wasser durch ein feines Sieb in einen Topf gießen oder in einen Dampfgarer füllen. Darauf den Dampfgareinsatz stellen. Die Flüssigkeit sollte unbedingt unter dem Gitter sein. Knapp unter dem Siedepunkt erhitzen.

Fenchel säubern und in Stücke schneiden. Seeteufelfilets säubern und restliche Häute entfernen. Leicht salzen und mit dem Fenchel auf das Einsatzgitter/in den Dampfkorb legen. Den Topf verschließen und 12 Minuten im Dampf garen. Aus dem Topf nehmen, in Medaillons schneiden und warm stellen.

Zutaten für die Soße:

- 200 g Schalotten
- 20 g Ingwer
- 10 g Kurkuma
- 0,5 TL Safranfäden
- 2 EL milder Weißwein-Essig
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Fischfond
- 100 g kalte Butter
- 1 Zehe junger Knoblauch
- Salz
- Zucker

Schalotten, Ingwer, Kurkuma und jungen Knoblauch sehr fein würfeln (Achtung: Kurkuma färbt stark, deshalb Handschuhe bei der Küchenarbeit verwenden). Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Safran und jeweils 1 Prise Salz und Zucker dazugeben und alles vermengen. Den Ansatz mit Weißwein (möglichst aus dem Jura) und Essig ablöschen, den Fischfond hinzufügen und alles 5 Minuten kochen lassen.

Mit einem Pürierstab kurz aufmixen und anschließend durch ein feines Sieb gießen. Die Soße zurück in den Topf geben und leicht erhitzen. Nach und nach die restliche kalte Butter hinzufügen und mit dem Stabmixer cremig aufschlagen.

Zutaten für das Gemüse:

- 1 kg Lauch
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Spargelfond
- alternativ: Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

- 1 Prise Muskatblüte

Lauch gut säubern, äußere und dunkelgrüne Schichten entfernen. Lauchstangen in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch farblos anschwitzen, dabei etwas salzen und pfeffern. Spargelfond oder Gemüsebrühe und Weißwein dazugeben und das Gemüse etwa 5-6 Minuten weich kochen. Mit gemahlener Muskatblüte abschmecken.

Zutaten für die Lauchcreme:

- 500 g Lauch
- 100 ml gutes Olivenöl

Lauch säubern, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen. In Eiswasser abkühlen lassen, gut ausdrücken und mit Olivenöl in einem Mixer fein pürieren.

Anrichten

Lauchgemüse auf Teller legen und einige Kleckse Lauchcreme dekorativ daneben setzen. Seeteufel-Medaillons neben das Gemüse legen und mit Soße beträufeln.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 24.04.2022

Koch/Köchin: Mark Rennhack

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen