

1. Gefüllte Seeteufel-Schnitzel

800 g Seeteufelfilet
4 EL Öl
4 EL Zitronensaft
1/8 l trockener Weißwein
1/2 TL Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
250 g kleine frische Champignons
je 1 Bund Dill und Petersilie
1 kleine Zwiebel
50 g Butter
2 Eigelb
1 TL guter Weißwein – oder
Kräuteressig
E 40 F 25 K 3 kJ 1925 kcal 460

Das Fischfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen und sehr gut trockentupfen. Dann mit einem sehr scharfen Messer das Stück in vier Teile zerlegen und diese jeweils taschenförmig einschneiden.

Aus Öl, Zitronensaft, Wein, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Die Fischstücke hineinlegen und gut 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen (wenn nötig waschen und abtropfen lassen) und blättrig schneiden. Die Kräuter abspülen, trocken-schwenken und hacken. Zusammen

mit der geschälten, fein gehackten Zwiebel zu den Champignons geben. Die Fischstücke abtropfen lassen und mit einem Teil der Mischung füllen. Die Öffnungen nun sehr gründlich zudrücken oder noch besser mit Rouladennadeln oder feinen Holzspießchen feststecken. Eine feuerfeste Form mit etwas Butter einfetten, die gefüllten Fischschnitzel hineinlegen und mit der restlichen Füllung bestreuen. Die übrige Butter in kleinen Flöckchen darauf verteilen und die Marinade angießen. Die Form schließen und im auf 180 Grad (Gasherd Stufe 2) vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten dünsten.

Die Fischschnitzel vorsichtig herausheben, die Spießchen entfernen und die Schnitzel auf einer vorgewärmten Platte anrichten und warm stellen. Die Eigelbe mit Essig im lauwarmen Wasser schaumig schlagen, dann löf-felweise den Fischsud dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und diese Sauce teilweise über den Fisch verteilen, teils getrennt reichen.

Geschälte und danach olivenförmig zugeschnittene Kartoffelchen und grüner Salat sind eine ideale Ergänzung für dieses Fischgericht.

Hinweis Seeteufel – er ist auch unter den Namen Anglerfisch, Krötenfisch oder Froschfisch bekannt – wird leider nur recht selten frisch angeboten; in gut sortierten Feinkostgeschäften bekommt man ihn am leichtesten. Häufig wird er auch unter seinem französischen Namen Lotte gehandelt. Sollten Sie ihn nicht frisch bekommen, greifen Sie auf tiefgekühlte Ware zurück.

Tip

Wer ein starkes Pilzaroma liebt, sollte die Champignons vorher kurz in wenig Butter andünsten. In diesem Fall empfiehlt es sich, zuerst die Zwiebel, dann die Pilze leicht zu rösten und mit den übrigen Zutaten zu vermischen. Dann kann man übrigens auch eine gehackte oder zerdrückte Knoblauchzehe zusammen mit den Pilzen ins Fett geben, schmeckt prima!

2.

Seeteufel provenzalisch

Seeteufelkoteletts enthäuten, salzen und pfeffern. Bei mäßiger Hitze auf beiden Seiten kurz braten, aus der Pfanne nehmen. Knoblauchzehen zerdrücken, mit wenig Öl vermischen. Fischstücke rundum damit bestreichen und in Semmelbröseln, vermischt mit gehacktem Basilikum, Majoran und Thymian, wenden. In eine Auflaufform legen und mit Butterflöckchen bedecken. Bei starker Hitze im Ofen überbacken. Kartoffelpüree und zarte grüne Böhnchen dazu servieren.

3

Matrosengericht mit Seeteufel

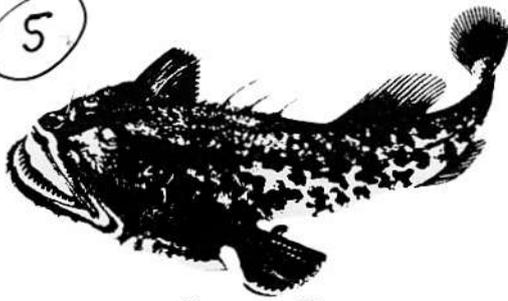
Enthäuteten Seeteufel in Stücke schneiden in Weißwein mit einem Spritzer Cognac, Salz und Kräutern kurz kochen, herausheben. Sud mit Mehlbutter (weiche Butter mit der gleichen Menge Mehl verkneten) binden, abschmecken. Champignons und kleine, geschälte Zwiebelchen in Butter dünsten, Fischstücke dazugeben und die Sauce darübergießen. Mit Weißbrot servieren.

4.

Seeteufelschnitzel mit Äpfeln

Nicht zu dünne Scheiben vom Seeteufel würzen, in Mehl wenden und auf beiden Seiten braten. Fischstücke herausnehmen und warmstellen. Im Bratfett Apfelscheiben (ohne Kerngehäuse) schwenken, sie dürfen nicht zerfallen. Über die Schnitzel verteilen, mit Zitronenscheiben garnieren. Dazu Reis und nach Belieben eine helle Sauce.

5



Lotte de mer (Seeteufel)

Auch Baudroie oder Forellenstör genannt. Sein schmackhaftes Fleisch ist schneeweiß und fest, fettarm und bis auf den Mittelgrat praktisch grätenfrei. Man kann ihn braten, grillen, pochieren oder räuchern. Seeteufel gehört auch in die berühmte „Bouillabaisse“.

Rezeptvorschlag:

Lotte mit Safran

Für 4 Personen:
1 Lotte (ca. 1,5 kg)
20 g Butter
1 Glas Weißwein
(trocken)

4 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 Prise Safran
4 EBl. Sahne
Salz, Pfeffer

Die Lotte in 3 cm dicke Scheiben schneiden, in Butter anbräunen, salzen, pfeffern. Knoblauchzehen und Safran hinzufügen. Die Sauce mit Weißwein ablöschen. 10 Minuten bei starker Hitze garen lassen. Die geschälten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten und die Sahne dazugeben. Mehrmals aufwallen lassen, bis die Sauce gebunden ist. Sofort servieren. Beilagen: Reis oder frische Nudeln. Bon appétit!

Weinempfehlung: Beaujolais

6.

Seeteufel mit weißen Bohnen

Zubereitungszeit:
1 Stunde

Zutaten für 4 Personen:

100 g Butter,
Salz,
4 kleine Seeteufel
(je 300 g),
20 g grüner Pfeffer,
40 g Koriander,
1 Zwiebel, gepellt,
1 Möhre, geputzt,
2 Tomaten,
1 Glas weiße Bohnen
(500 g),
50 g Speckschwarte,
1 Gewürzstrauß aus
1 Lorbeerblatt,
2 Stengeln Petersilie,
1 Zweiglein Thymian;
12 Knoblauchzehen,
1 Glas Weißwein,
150 g Crème fraîche,
Salz, Pfeffer.

1 Vier Bögen Alufolie leicht mit Butter austreichen, mit den gewaschenen, leicht gesalzenen Fischen belegen und mit dem grünen Pfeffer und dem Koriander bestreuen. Die Folie fest über den Fischen verschließen, aber einen kleinen Hohlraum zwischen Fisch und Folie lassen. Auf eine leicht geölte, feuerfeste Platte legen. Im vorgeheizten Backofen bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen.

2 Die Zwiebel und die Möhre in Würfel schneiden und in einem Schmortopf in der restlichen Butter fünf Minuten andünsten. Die Tomaten brühen, kalt abschrecken, abziehen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden, dabei die Kerne entfernen. Zu dem Gemüse geben, weitere fünf Minuten dünsten. Die Bohnen auf ein Sieb geben (Bohnenwasser aufheben) und mit der Speckschwarte und dem Gewürzsträußchen zu dem Gemüse geben. Unter gelegentlichem vorsichtigem Umrühren zehn Minuten schmoren lassen. Mit etwas Bohnenwasser aufgießen.

3 Inzwischen die Knoblauchzehen pellen und zweimal mit kochendem Wasser blanchieren.

dann mit dem Wein zehn Minuten kochen lassen. Die Crème fraîche hinzufügen und kurz kochen lassen. In der Küchenmaschine pürieren.

4 Die Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Flüssigkeit soll weitgehend aufgesogen sein.

5 Die Fische vorsichtig aus der Folie lösen und mit der Knoblauchcreme übergießen. Die Bohnen getrennt dazu reichen.

Beilage: frisches Stangenweißbrot

7.

Frische aus Frankreich

Seeteufel in Safran-Basilikum-Sauce

Rezept für 4 Personen

12 Scheiben Seeteufelfilet à ca. 60 g
 120 g Garnelen
 0,2 Liter Weißwein
 1 feingehackte Schalotte
 Butter
 200 g Crème fraîche
 Safran, nach Geschmack
 Salz
 Pfeffer
 2 Zweige Basilikum

- 1 Die Schalotte in Butter glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen.
- 2 Die gewürzten Seeteufelscheiben zwei Minuten in dem Fond garziehen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten und warmstellen.
- 3 Den Sud zur Hälfte einkochen, mit Crème fraîche binden und mit Safran, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zum Schluß die frisch gezupften Basilikumblätter und die Garnelen dazugeben und über die Seeteufelscheiben verteilen.
- 5 Dazu schmeckt am besten Reis oder Baguette.

Guten Appetit!

8.

Seeteufel mit Muscheln

Im Bild auf Seite 63, unten

500 g Miesmuscheln, Salz
 750 g küchenfertiger Seeteufel
 2 EL Weinessig
 500 g kleine Tomaten
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Petersilie
 4 Zweige Thymian
 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
 weißer Pfeffer aus der Mühle
 1/8 l trockener Weißwein
 100 g Crème fraîche
 4 EL Semmelbrösel

Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten, dabei die Haftfäden entfernen und bereits geöffnete Muscheln wegwerfen. Die geschlossenen Muscheln in wenig nur schwach gesalzenem Wasser

zugedeckt 10 Minuten kochen, bis sich alle geöffnet haben. In der Zwischenzeit den Fisch waschen, abtrocknen, in 5 cm dicke Stücke schneiden und mit Essig beträufeln. Tomaten häuten und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die kalt abgespülten, trockengeputzten Kräuter fein hacken. Öl in eine Auflaufform gießen. Die ausgelösten Muscheln und die anderen vorbereiteten Zutaten in die Form schichten und den Wein angießen. Dann die Form verschließen und das Gericht im 200 Grad (Gas: Stufe 3) heißen Ofen 40 Minuten garen. Dabei nach gut 30 Minuten die Crème fraîche auf die Oberfläche streichen und mit Semmelbröseln überstreuen. Das Gericht ohne Deckel zu Ende garen und sofort servieren. Dazu: Toast.

Meeresfrüchte in Buttersauce

300 g Seeteufelfilet (Lotte)
2 Schalotten
1/8 l Wasser
1/4 l trockener Weißwein
weißer Pfeffer aus der Mühle
4 ausgelöste Riesengarnelen
8 ausgelöste Jakobsmuscheln
8 ausgelöste Austern
80 g Krebsfleisch (Dose)
150 g Butter, Salz
1 EL Anislikör (wie Pernod)

Das Seeteufelfilet häuten und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und ganz fein

würfeln. Mit Wasser, Wein und nur wenig Pfeffer bei ganz milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die halbierten, vom Darmfaden befreiten Garnelen, den Fisch, die in „Füße“ und Rogen geteilten, halbierten Jakobsmuscheln und die Austern im Sud 2-3 Minuten pochieren. Das in Stücke geteilte Krebsfleisch darin kurz erwärmen. Alles mit etwas Sud beträufelt warm stellen. Den restlichen Sud auf ein Drittel einkochen. 40 g Butter hineinrühren und aufschäumen lassen. Die übrige Butter neben dem Herd in Flöckchen einrühren. Sauce mit Salz und Likör abschmecken und die Meeresfrüchte hineingeben.

Fischiges als Vorspeise

Salat vom Seeteufel mit einer Tomaten-Paprika-Vinaigrette

Ein grätenloser Fisch und spätsommerliche Gemüse sind die Hauptdarsteller in der heutigen Folge von „Pott un Pann“. Quasi als Abgesang auf die warme, sonnige Jahreszeit soll es einen leichten Salat von Seeteufelmedaillons und einer Vinaigrette mit Tomaten und Paprika geben.

Voraussetzungen für gutes Gelingen sind wie immer Qualität und Frische bei den Zutaten sowie Sorgfalt und Liebe an Schneidbrett und Herd.

Was Qualität und Frische anbelangt, so sind zunächst einmal Ihr Fischhändler und Gemüselieferant gefordert. Aus dem Fischgeschäft brauchen Sie rund 600 Gramm Seeteufelfilet. Das ist der Fisch mit einem riesigen, furchteinflößenden Kopf, wobei dieser Körperteil allerdings meist gar nicht den Weg in die Läden findet. Menschen, die eine Abneigung gegen Gräten haben, sind beim Seeteufel (auch Lotte genannt)

richtig: Er hat nämlich keine Gräten und statt dessen einen dicken Knorpel. Der Vorteil: Das Fleisch läßt sich perfekt filetieren. Das macht sicher Ihr Fischhändler für Sie und über-



reicht Ihnen dann schneeweißes, sorgfältig enthäutetes Filet. Sie müssen das schiere Fischfleisch nur noch abspülen, trockentupfen und in Medaillons schneiden.

Vom Gemüsestand holen Sie 200 Gramm Kenibohnen oder eine feine deutsche Ware, vier vollreife, aromatische Tomaten sowie eine rote Paprikaschote.

Außerdem sollten Sie Traubenkernöl, Zitrone, Salz, Pfeffer, feines Olivenöl sowie Aceto Balsamico, den milden, dunklen Essig aus Italien, im Haus haben.

Die Tomaten werden überbrüht, abgeschreckt, abgezogen, geviertelt, entkernt und schließlich in kleine Würfelchen zerschnitten. Diese kleingeschnittenen Stückchen werden in der Fachliteratur auch als Tomaten-Concassée bezeichnet.

Das Enthäuten der Paprika ist etwas schwieriger. Zunächst den Stiel heraus schneiden und dann die Frucht halbieren oder vierteln und die Kerne entfernen. Entweder schälen Sie die Frucht dann mit einem Sparschäler, oder aber Sie legen sie bei 250 Grad in den Backofen und warten, bis die Haut Blasen schlägt. Mit einem klitschnassen Tuch abschrecken – die Haut läßt sich dann prima entfernen. Die Paprika ebenfalls

fein würfeln. Schließlich die Bohnen putzen und in Salzwasser in wenigen Minuten knackig kochen. In etwas Zitronensaft und Olivenöl marinieren.

Die Paprikawürfel in Olivenöl anziehen lassen und dabei leicht salzen. Nach drei, vier Minuten die Tomatenwürfel zufügen und ebenfalls anziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem kräftigen Spritzer Aceto balsamico aromatisieren.

Die Seeteufelmedaillons salzen, pfeffern und dann in Traubenkernöl bei nicht zu starker Hitze braten. Das ist in ein bis zwei Minuten pro Seite erledigt, längere Garzeit verwandelt den Fisch in zähe Fasern.

Auf vorgewärmten flachen Tellern werden die Bohnen in der Mitte angerichtet, im Kreis herum verteilen Sie die Medaillons und überziehen den Fisch mit der Tomaten-Paprika-Vinaigrette. Ein leichter, wohl-schmeckender Genuß.

11)



Seeteufel-Lachs-Zopf auf jungen Gemüsen

Rezept für 4 Personen

600 g frisches Irish-Prime-Salmon-Lachsfilet in 8 Streifen (ca. 25 cm lang), 350 g frisches Seeteufelfilet in 4 Streifen (ca. 25 cm lang), 200 g frische Champignons, 1 kl. Stange Porree, 3 Karotten, 1 Becher Sahne, 1 Becher Crème fraîche, 5 EL Butter, 1/2 Glas trockener Weißwein, 1 TL grüne und rosa Pfefferbeeren (gefriergetrocknet), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Alufolie

1 Aus jeweils zwei Streifen Irish-Prime-Salmon-Lachsfilet und einem Streifen Seeteufelfilet vier Zöpfe flechten. Die Zopfenden sorgfältig zusammenstecken. Die vier Zöpfe mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Reichlich Alufolie mit 1 EL Butter bestreichen. Den Porree in feine Ringe, Karotten in feine Stifte und Champignons in Scheiben schneiden. Porree und Karotten in etwas Butter leicht anbraten und auf die Alufolie geben. Champignons auf dem Gemüse verteilen, die Fischzöpfe auflegen, mit etwas Wein begießen und mit dem Rest Butter belegen. Die Alufolie verschließen.

3 Backofen auf 180° C vorheizen und das Folienpaket auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. backen.

4 Die Folie etwas öffnen und den Sud in den Topf geben. Die Folie wieder verschließen und warm stellen. In den Sud den Rest Wein, Sahne, Crème fraîche und die Pfefferbeeren geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Das Gemüse aus der Folie auf Teller geben, jeweils einen Fischzopf darauflegen, mit der Sauce übergießen und servieren.

Beilage: frische Saisonsalate und körniger Reis oder Petersiliekartoffeln

Guten Appetit!

Der Umwelt zuliebe: gedruckt auf Papier aus 100 % chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

12.

Fischsuppe mit Seeteufel

Gehackte Zwiebel und Knoblauch, feingeschnittener Lauch, gewürfelte Tomaten, Safran und getrocknete Orangenschale in etwas Olivenöl andünsten, Weißwein und Wasser angießen, salzen und pfeffern. Aufkochen und kleingeschnittenes Seeteufelfleisch dazugeben. Bei schwacher Hitze knapp 10 Minuten garziehen lassen. Mit geröstetem Weißbrot servieren.

13.

Seeteufelfilet mit Basilikumcreme

Für 4 Personen:

4 Seeteufelfilets, Salz, Pfeffer, 2 Bund Basilikum, 3 El Öl, 1/8 l Brühe, 20g Butter, 1/4 l Schlag Sahne, 1 El Crème fraîche.

Fischfilets in je drei Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Basilikumblätter im Öl pürieren. Brühe in einer Pfanne aufkochen. Butter darin schmelzen. Fischfilets darin von jeder Seite 3 Min. pochieren, herausnehmen und warmstellen. Sahne mit Sud stark einkochen. Crème fraîche und Basilikum unterrühren, salzen, pfeffern. Fisch mit der Basilikumcreme anrichten.

LOTTE IN ROSAGRÜNER PFEFFERKORN- SAUCE

2 Eßl.	Butter
2 Eßl.	Mehl
125 ml	Fischbrühe (siehe Seite 76) oder Hühnerbrühe (siehe Seite 77)
125 ml	entrahmte Sahne
3 Eßl.	Weinbrand
1 Eßl.	rosa Pfefferkörner
1 Eßl.	grüne Pfefferkörner
1 Eßl.	gehackte, grüne Zwiebeln
1 Eßl.	gehackte Petersilie
4 x 170 g	Lottefilets
2 Eßl.	Butter, zerlassen
½ Teel.	Salz
¼ Teel.	weißer Pfeffer

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl hinzugeben und zwei Minuten bei niedriger Temperatur kochen. Fischbrühe, Sahne und Weinbrand angießen und köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig wird. Pfefferkörner, grüne Zwiebeln und Petersilie dazugeben. In der Zwischenzeit Filets mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 190°C backen. Den Fisch auf eine Servierplatte legen und Sauce darübergießen. Sofort servieren.

4 PORTIONEN

14.

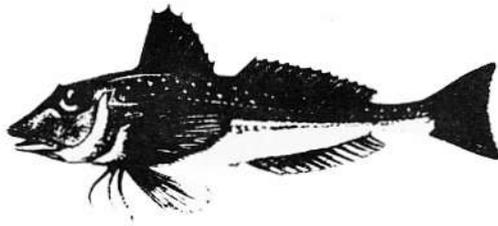
RANA PESCATRICE AL FORNO

750 g	Lotteschwänze, ohne Haut
2 Eßl.	Olivenöl
1	feingewürfelte, kleine Zwiebel
1	feingewürfelte Selleriestange
80 g	geschnittene Pilze
1 Eßl.	Mehl
250 ml	entkernte, gepellte und gewürfelte Tomaten
125 ml	Fischbrühe (siehe Seite 76) oder Hühnerbrühe (siehe Seite 77)
½ Teel.	Basilikumblätter

Lotte in eine große Auflaufform legen. Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln, Sellerie und Pilze weichdünsten. Mit Mehl bestreuen, Temperatur reduzieren und 2 Minuten kochen.

Tomaten, Brühe und Basilikum hinzugeben, 5 Minuten schwach kochen und über den Fisch gießen. Die Auflaufform bedecken und im vorgeheizten Ofen 30 Minuten bei 180°C braten.

4 PORTIONEN



Gronchin rouge (Roter Knurrhahn)

Er hat seinen Namen durch die knurrenden Geräusche, die er von sich gibt. Es ist ein feuerroter Fisch, mit markantem Kopf und weißem Bauch. Der Knurrhahn wird 25–40 cm lang. Sein weißes würziges Fleisch hat eine feste Konsistenz. Im Ganzen gehört er in eine feine Fischsuppe, die Filets kann man braten oder pochieren.

Rezeptvorschlag

Knurrhahn mit Staudensellerie

Für 2 Personen:
2 Fische à 250 g,
180 g Butter,
1 Prise Salz u. Pfeffer,
10 Kapern,
300 g Staudensellerie

Fisch vom Rücken her aufschneiden, in 2 Hälften teilen und Gräte entfernen. Salzen und pfeffern. Filets mit Butter bestreichen. Auf ein leicht gebuttertes Backblech oder in eine Bratform legen (Haut nach unten, Sellerie oben). Über die Filets gehobelte Staudensellerie geben, würzen. Bei starker Oberhitze ca. 5 Minuten in den Ofen schieben, bis der Sellerie anfängt braun zu werden.
Als Beilage pochierte Staudensellerie. Als Sauce geklärte Butter mit Kapern.

Weinempfehlung: Trockener weißer Bergerac

Knurrhahn, neapolitanische Art

4 küchenfertige
Knurrhähne
(etwa 750 g),
Salz, Pfeffer,
50 g Butter,
1 Zwiebel,
½ l Weißwein,
1 Eßl.
Tomatenmark,
2 Eßl.
Schnittlauch-
röllchen,
Zitronenscheiben,
Petersilie

Die Fische waschen, abtrocknen, innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Butter zerlassen und den Fisch von beiden Seiten darin anbraten. Die Zwiebel abziehen und würfeln, dazugeben und glasig dünsten lassen. Dann den Weißwein hinzugießen, den Fisch gar dünsten lassen, auf einer vorgewärmten Platte anrichten, warm stellen.

Für die Sauce das Tomatenmark und den Schnittlauch in dem Bratenfett durchdünsten lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Sauce über den Fisch gießen, die Knurrhähne mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Garzeit für den Fisch: ca. 10–15 Min.

Beigabe: Röstkartoffeln oder Butterreis, grüner Salat