



Sarina Kuschke

Konfieren: In Olivenöl konfierter Seeteufel mit Oliven-Gremolata, Ofen-Tomaten und Spinat-Ricotta-Klößchen

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut
600 ml kräftiges Olivenöl
3 Zweige Rosmarin
Salz, aus der Mühle

Den Ofen auf 70 Grad Heißluft vorheizen.

Olivenöl bis zum Siedepunkt erhitzen. Mit einem Thermometer das Öl auf 65 Grad abkühlen lassen. Kräftig salzen. Dann den Seeteufel und die Rosmarinzwige in das Öl legen. Der Fisch muss völlig bedeckt sein. Bei 70 Grad in den Backofen stellen und circa 15-20 Minuten gar ziehen lassen.



Die isländische Seeteufel-Fischerei wurde 2018 als erste Seeteufel-Fischerei weltweit vom MSC zertifiziert. Indem Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, schaffen Sie einen Anreiz für Händler, mehr nachhaltig gefangene und produzierte Fischereiprodukte anzubieten, und für Fischereien, ihre Methoden zu verbessern und sich zertifizieren zu lassen.

Für die Oliven-Gremolata:

16 schwarze entkernte Oliven
½ rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Orange
3 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne
1 Prise Chilipulver
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Oliven sehr klein hacken. Von der Zitrone und der Orange mit einem Sparschäler die Schale abschälen. Schale, rote Zwiebel und den Knoblauch auch in sehr kleine Stückchen schneiden. Pfeffer Salz, Chilipulver und Olivenöl dazugeben. Alles gut vermengen.

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne etwas anrösten und dann über den fertigen Fisch und die Gremolata streuen.

Für die Tomaten:

2 Rispen Kirschtomaten
5 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Etwas Salz

Backofen auf 225 Grad vorheizen.

Rispen in eine feuerfeste Form geben und das Olivenöl und den Zucker darüber streuen. Ca. 15 Minuten in den Backofen geben. Anschließend mit etwas Salz bestreuen.

Für die Spinat-Ricotta-Klößchen:

250 g Ricotta
100 g Spinat
1 Schalotte
½ Zitrone
1 Zweig Salbei
50 g Parmesan
70 g Dinkel-Mehl
1 Ei
50 g Butter
3 EL Olivenöl
Eiswasser

Ricotta in einem Tuch kräftig ausdrücken.

Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, in ein Sieb geben, gut ausdrücken und hacken. Schalotte abziehen und fein würfeln.

Einen Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Zitrone heiß abspülen, trockenreiben und Schale abreiben. Salbeiblätter waschen und trockentupfen. Parmesan fein reiben. Ricotta mit gehacktem Spinat Schalotte, Parmesan, Ei und Mehl in eine Schüssel geben.

Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskatnussabrieb zufügen und alles vermengen. Aus der Masse 12-16 etwa 3 cm große

Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Klößchen formen. Klößchen portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser in 3-4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen, anschließend herausheben. Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Salbeiblätter darin braten. Klößchen zugeben und 2 Minuten durchschwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.