



Seeteufel New York Style

Zutaten (für vier Personen)

650 g Seeteufel
Saft und Abrieb einer unbehandelten Zitrone
20 g Butter

Würfel von 2 Schalotten, 1 kleinen Fenchel, 2 abgezogenen Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 ½ EL Olivenöl
160 ml Kokosmilch
1 Msp. Safran, gemahlen
1 Zweig frischer Koriander
250 g Süßkartoffeln
Salz, Pfeffer
1 EL rosa Beeren
1 Schale rote Kresse

Zubereitungszeit (circa 40 Minuten)

Süßkartoffeln schälen und mit Rundausstecher Bällchen ausstechen. In leicht sprudelndem Salzwasser auf den Punkt kochen, abschütten, gut abtropfen lassen.
Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Fenchelwürfel dazu geben.
Mit Kokosmilch auffüllen, Safran zugeben und kurz köcheln lassen.
Röllchen von Frühlingszwiebeln, Würfel von abgezogenen Tomaten und gerebelten Koriander zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
Seeteufelfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in aufgeschäumter Butter beidseitig sanft bei mäßiger Hitze braten. Mit Zitronensaft und -abrieb verfeinern.
Süßkartoffelbällchen in heißem Olivenöl kurz anschwemmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
Gemüse-Sauce als Bett auf Teller anrichten, Fischfilet daraufsetzen, mit rosa Beeren und roter Kresse garnieren. Kartoffelbällchen rundum mit ansetzen.

Nährwerte pro Portion

252 kcal - 7 g Fett - 27 g Eiweiß - 24 g Kohlenhydrate - 2 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch, gluten- und lactosefrei.