

### Fisch mal 3 : Seeteufel, Lachs, Zander mit 3 Soßen

Zutaten ( für 2 Personen )

Für die Grundsoße :

1 Schalotte,  
1 Knoblauchzehe,  
¼ l Weißwein,  
400 ml Fischfond,  
1/4 l Wasser.

2 Packungen helle Soße,  
Seeteufel im Radicchioblatt mit  
Soße vom violetten Senf

Seeteufel, 2 dicke Scheiben ( je 150 g ),  
4 Scheiben durchwachsener, leicht  
gerauchter Bauchspeck,  
Salz und Pfeffer aus der Mühle,  
4 EL Butter,

4 große Blätter Radicchio,  
2 Schalotten,  
4 gehäufte Teelöffel violetter Traubensenf,

Lachs in Butter gebraten mit rosa Cranberry Soße

Lachsfilet, 2 Stücke je 150 g,  
10 g Butter,  
2 EL getrocknete Cranberrys,  
6 rosa Pfefferkörner,  
1 EL Tomatenmark,  
4 EL Sahne,

Zander auf Gemüse mit Meerrettichsoße

Zanderfilet, 2 Stücke je 150 g,  
1 Karotte, ( 150 g )  
3 Stängel Staudensellerie, ( 200 g )  
2 EL Sahnemeerrettich aus der Tube.

Beilage :

1 Kochbeutel Langkornreis

Zubereitung Seeteufel im Radicchioblatt

Die Haut am Rücken der Seeteufel Filets entfernen, dabei auch eventuelle Reste der Rückengräte entfernen. Mit einem spitzen scharfen Messer den Mittelgräten – Knochen herauslösen. Die Seeteufel Filets kurz abspülen und gut trocken tupfen. Die Filets locker mit dem Speck umwickeln und mit Küchengarn festbinden. ( Nicht zu fest, da die Filets beim Braten aufgehen. ) Die Seeteufel Filets salzen und pfeffern, in 2 EL Butter in einer Pfanne auf den flachen Seiten anbraten. Die Radicchio Blätter in kochendem Wasser kurz blanchieren und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und abschütteln.

Je zwei Radicchio Blätter übereinander legen, mit je einem TL rotem Traubensenf bestreichen. Das Küchengarn von den Seeteufelpäckchen entfernen und diese in die Radicchio Blätter einwickeln. In eine passende, nicht zu große, feuerfeste Form setzen. 4 EL Wasser angießen und bei 160 ° C zugedeckt im Herd gar ziehen lassen.



# WWW.KOCHBAEREN.DE

## Rezepte > Fischgerichte > Rezept : Fisch x 3

### Zander auf Gemüse

Die Karotte und den Staudensellerie waschen, schälen und in Streichholzdünne Stifte schneiden. Die Stifte auf 8 cm Länge abschneiden. Abfälle aufheben.

Das Wasser für den Reis aufsetzen, wenn das Wasser kocht, 2 EL Salz zugeben und den Kochbeutel einlegen. Nach Packungsangabe garen. Teller vorwärmen !

### Zubereitung der Grundsoße :

Die Schalotten abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe zerdrücken, schälen und mit der Schalotte in einer beschichteten Pfanne mit 2 EL Butter weich dünsten, salzen und pfeffern. Mit dem Weißwein ablöschen. Fischfond und Wasser der Grundsoße angießen. Aufkochen lassen. Die Gemüsestifte darin 2 Min. köcheln lassen, herausnehmen und warm stellen.

Die Gemüseabschnitte in den Sud geben und wieder aufkochen lassen.

Die Hitze zurücknehmen so dass der Sud nicht mehr kocht. Die Zanderstücke einlegen und 4 Min. ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

Den Sud durch ein Sieb gießen. Die helle Soße einrühren und aufkochen lassen.

### Zubereitung der Soße vom violetten Senf

Für die Soße zum Seeteufel 1/3 von der hellen Soße abmessen. 2 TL roten Traubensenf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zubereitung der rosa Soße mit Cranberrys

1/3 der hellen Soße abmessen, Cranberrys, Tomatenmark und rosa Pfefferkörner einrühren. Kurz vor dem servieren die Sahne zugeben.

### Zubereitung der hellen Soße mit Meerrettich

In das letzte Drittel helle Soße 2 EL Sahnemeerrettich einrühren.

### Der „Endspurt“ :

In einer großen Pfanne die Lachsfilets in Butter anbraten.

Auf den vorgewärmten Tellern den Reis so anhäufen, dass drei Teile entstehen. In den ersten Teil den Seeteufel im Radicchio Blatt setzen, mit Soße vom violetten Senf angießen. Auf den zweiten Teil den Lachs legen und mit der rosa Cranberry Soße angießen. Auf den dritten Teil die Gemüsestifte häufen, die Zanderstücke auflegen und mit heller Meerrettichsoße angießen.