

Seeteufel in Riesling-Parmesan-Sauce

(5 Portionen)



Zutaten:

- 3 kleine Schalotten
- 2 Kleine Möhren
- 8 EL Olivenöl
- 120 g Puy Linsen
- 500ml Gemüsebrühe
- 4 Zweige Petersilie
- 200 ml trockener Riesling
- 400 ml Fischfond
- 250g Schlagsahne
- 5 Seeteufel-Medaillons à 80g
- ca. 1 EL Mehl
- 100g kalte Butter
- 100g geriebener Parmesan
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren schälen, in feine Würfel schneiden. Die Hälfte der Schalotten in 2EL Öl andünsten. Linsen dazugeben, Brühe angießen. Linsen bei kleiner Hitze in 30-40min garen. Nach etwa 15 min Garzeit Möhren dazugeben. Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, sehr fein hacken und unterrühren.

Inzwischen restliche Schalottenwürfel in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Riesling und Fischfond dazu gießen, aufkochen. Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch kalt abbrausen, trocken tupfen. Medaillons salzen, pfeffern, leicht mit Mehl bestäuben und im übrigen Öl von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten.

Vor dem Servieren die Sauce mit der kalten Butter in kleinen Stücken und dem geriebenen Parmesan schaumig aufmixen. Sauce mit dem Linsengemüse mischen, mit den Seeteufel-Medaillons anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.