

Seeteufel-Medaillons, Spaghetti, Safran-Soße

Für 2 Portionen

500 g Seeteufel	200 g Spaghetti	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Chilischote	120 g Parmesan, frisch
1 Orange	1 Limette	1 Bund Petersilie
100 ml Weißwein	1 g Safran	250 ml Sahne
1 Ei	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Spaghetti in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Wasser 10 Min. leicht köcheln. Anschließend abschütten. 80 g Parmesan fein reiben, den Rest hobeln.

Seeteufel gründlich abwaschen, abtupfen und in 6 gleich große Stücke schneiden. Den Safran zum Einweichen ins Wasser geben.

Orange und Limette abwaschen und je 1 TL der Schale fein abreiben. Petersilie fein hacken, mit dem restlichen Knoblauch und 50 ml Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Restliche Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Eingeweichten Safran hinzugeben und kurz aufkochen. Sahne hinzugeben und erneut aufkochen. Geriebenen Parmesan vorsichtig einrühren.

Spaghetti unterrühren und vermengen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen. Seeteufel darin von jeder Seite 1 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Letzte Knoblauchzehe hinzugeben. Anschließend bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

Christoph Rüffer am 13. Februar 2026