

Seeteufel-Filet im Parma-Mantel, Polenta, Blattspinat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets, à 200 g	8 frische Salbeiblätter	1 Zitrone
2 Scheiben Parmaschinken	Butter	gemahlenen Koriander
Pfeffer		

Für die Polenta:

50 g Polenta	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
3 EL Sauerrahm	150 ml Geflügelfond	80 ml Milch
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Msp. Safran
Muskatabrieb	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Blattspinat:

50 g Blattspinat	1 Zehe Knoblauch	50 g Pinienkerne
1 Muskatnuss	50 g Butter	100 ml Rinderfond
Salz	Pfeffer	

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen, beide Seiten mit einem Salbeiblatt belegen und mit Schinken umwickeln. Zitrone halbieren. Butter in einer feuerfesten Pfanne erhitzen; Fisch auf beiden Seiten goldbraun braten und ein paar Zitronensaftspritzer dazu geben. Den Fisch im Ofen etwa weitere 10 bis 15 Minuten garen.

Schalotten abziehen, klein schneiden und in Öl glasig dünsten. Geflügelfond, Milch, Kräuter und Gewürze beimengen, aufkochen lassen sowie etwa 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, den Fonds aufkochen, den Polentagrieß einrühren und quellen lassen; Sauerrahm unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatabrieb abschmecken.

Den Blattspinat waschen und trocken tupfen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Blattspinat darin kurz blanchieren. Den Spinat abgießen und anschließend mit Eiswasser abschrecken. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen und den blanchierten Spinat hineingeben. Knoblauch häuten und in die Pfanne pressen. Mit Rinderfond ablöschen und kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Die Pinienkerne in einem kleinen Topf anrösten und kurz vorm Servieren auf den Spinat geben. Das ummantelte Seeteufelfilet mit Polenta und Blattspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Ilse Petritsch am 01. Februar 2016