

Seeteufel an Erbsen-Flan, Speck, Karotte, Sauce béarnaise

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

200 g Seeteufelfilet	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 kleine Ingwerknolle	1 Zitrone	1 Limette
200 ml Milch	150 ml Fischfond	150 ml Gemüsefond
100 ml halbtrock. Weißwein	50 g Butter	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für den Erbsenflan:

400 g Erbsen (TK)	4 Scheiben Bacon	2 Eier (M)
200 g Crème-fraîche	2 Zweige Minze	4 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Zitrone	20 ml Ahornsirup	Butter
1 Prise Zucker	Eiswasser	Salz, Pfeffer

Für den Karottenstampf:

300 g lila Karotten	1 Schalotte	150 ml Gemüsefond
25 ml Sahne	25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Karotten:

2 gelbe Karotten	2 orangene Karotten	3 Eier
50 ml Sahne	50 ml Milch	300 g Panko
50 g Mehl	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	250 g Butter	4 Eier
1 Zitrone	50 ml trock. Weißwein	2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsefond	1 Bund Estragon	1 Bund Kerbel
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für den pochierten Seeteufel:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Zitrone und Limette waschen. Schalotte, Knoblauchzehe und den Ingwer abziehen bzw. schälen und klein schneiden. In einem Topf farblos anschwitzen. Milch, die beiden Fonds, Weißwein, Butter und Lorbeerblatt dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. Danach die Flüssigkeit nur noch bei kleiner Hitze warmhalten (eersalznicht kochen!). Den portionierten Seeteufel 12 Minuten vor dem Servieren in die warme Flüssigkeit geben und gar ziehen (pochieren) lassen. Dabei einmal wenden. Fisch entnehmen, mit Pfeffer, Salz und Abrieb von der Zitrone und Limette würzen.

Für den Erbsenflan:

Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten kochen. Abgießen und in Eiswasser kurz abschrecken. 100 g der Erbsen beiseitestellen und die übrigen Erbsen mit der Minze (ca. 6 Blätter) vermengen und sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen.

Eier und Crème fraîche unter das Erbsenpüree rühren, mit Olivenöl, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in 4 ofenfeste, gefettete Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt) füllen. Die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Soviel kochend heißes Wasser in das Backblech gießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln darinstehen. Flan im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen, es darf keine Masse mehr daran haften. Fertige Flans herausnehmen und 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Flans mit einem Messer vom Rand lösen und auf Teller stürzen.

Speckscheiben mit Ahornsirup bestreichen, auf einem Backblech auslegen und die letzten 15 Minuten mit in den Ofen geben, bis sie knusprig ausgebacken sind. Zum Anrichten den Speck in mundgerechte Stück brechen und in und auf dem Flan verteilen bzw. stecken. Die übrigen Erben mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller verteilen.

Für den Karottenstampf:

Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten und Karottenstücke in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen, abgedeckt 15 Minuten weichkochen und dann abgießen. Butter, Sahne und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

Für die frittierten Karotten:

Karotten schälen, von den Enden befreien und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen und Zucker und 1 EL Salz hineingeben. Die Karottenstücke etwa 5 bis 7 Minuten im Topf vorkochen, danach etwas abkühlen lassen.

Fritteuse auf 150 bis 160 Grad vorheizen und eine Panierstation aufbauen. Ganze Eier mit Sahne, Milch und etwas Salz und Pfeffer leicht schaumig schlagen. Karottenstücke mehlieren und danach durch die Eier-Mischung ziehen. In Panko wälzen, so dass die Stücke komplett bedeckt sind. In der vorgeheizten Fritteuse etwa 4 Minuten frittieren, danach auf einem Tuch abtropfen lassen.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein und Gemüsefond auf insgesamt 100 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen. Eier trennen und 4 frische Eigelb zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell 1-2 TL Zitronensaft abschmecken. Estragon und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sauce damit abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maike Eggers am 18. November 2019