

Seeteufel-Filet auf Mango-Gurken-Fächer

Für zwei Personen

200 g Seeteufelfilet	1 Mango	1 Gurke
1 Tomate	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 Zitrone	1 Zweig Thymian	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Zitronenmelisse	1 Zweig Dill	2 EL Pinienkerne
1 EL Mandelöl	Olivenöl, Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Thymian abziehen und fein hacken. Den Knoblauch und den Thymian mit zwei Esslöffeln Olivenöl zu einer Marinade vermischen. Den Seeteufel waschen, trocken tupfen und zu circa ein Zentimeter dicken Medaillons schneiden. Die Marinade über den Fisch träufeln. Für die Kräutervinaigrette Basilikum, Dill und Zitronenmelisse zupfen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und sehr fein hacken. Die Kräuter mit der Chilischote dem Mandelöl und einem Schuss Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Gurke und die Mango schälen und beides in dünne Streifen schneiden. Beides fächerartig auf einem Teller anrichten. Die Tomate halbieren und die Kerne und den Stielansatz entfernen. Anschließend in Spalten schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Medaillons auf den Mango-Gurkenfächer geben. Die Pinienkerne und die Tomatenspalten über das Ganze geben, mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.

Gabriele Nielebock am 24. April 2012