

Seeteufel-Kotelett Paella-Style mit Meeresfrüchten

Für zwei Personen

Für den Seeteufel:

2 Seeteufel-Koteletts à 180g	1 Knoblauchzehe	Olivenöl
4 Zwg. Thymian	Salz	

Für die Safransauce:

250g TK-Meeresfrüchte	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 TL Butter	100 ml Sahne	200 ml Hühnerfond
60 ml Weißwein	40ml Wermut	20 ml Anislikör
Olivenöl	10 Safranfäden	4 Zweige Estragon
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

50 g Chorizo	2 kl. Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
50 g TK-Erbsen	10 Tomaten	50 g Queller
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Fertigstellung:

2 Zwg. Estragon	Piment d'Espelette	Salz, Pfeffer
-----------------	--------------------	---------------

Für den Seeteufel:

Den Backofen auf 80 Grad Heißluft vorheizen.

Seeteufel kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen. Knoblauch andrücken.

Wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seeteufel-Koteletts von beiden Seiten mit Farbe anbraten. Knoblauch und Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Ofenform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad 15 Minuten garen.

Für die Safransauce:

Meeresfrüchte auftauen, kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocknen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauch in wenig Olivenöl leicht anbraten, die Meeresfrüchte dazugeben und nur kurz durchschwenken. Salzen und pfeffern. Die Meeresfrüchte aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Butter in der gleichen Pfanne aufschäumen lassen, dann Schalotte und Estragonzweige darin glasig anschwitzen. Mit Weißwein, Wermut und Anislikör ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Hühnerfond, den Safranfäden und der Sahne aufgießen und um die Hälfte reduzieren. Es soll eine sämige Sauce entstehen. Dann alles durch ein Sieb passieren, mit Salz abschmecken und warmhalten.

Für das Gemüse:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln und Paprika schälen und würfeln. Tomaten abbrausen und vierteln. Chorizo würfeln.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und zuerst die Kartoffelwürfel ca. 10 Minuten goldgelb anbraten, danach die Paprika und Chorizo dazugeben, bis alle Gemüse knackig gegart sind. Knoblauch- und Zwiebelwürfel dazugeben und alles durchschwenken. Queller, Erbsen und Tomaten dazugeben, nochmals durchschwenken. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung:

Meeresfrüchte zum Gemüse geben und vorsichtig erhitzen.

Estragonblätter abzupfen und fein schneiden. Estragon dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Seeteufel-Koteletts aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Gemüse-Meeresfrüchte-Mischung auf zwei Tellern anrichten, den Seeteufel anlegen und mit der Safransauce fertigstellen.

Cornelia Poletto am 27. Februar 2026