



Die KochLöffel



Seit 2013

28.08.2020 / Fredy Horisberger

Anzahl: 4 -6 Personen
Rezeptgruppe: Hauptspeise

Seeteufel aus dem Ofen mit Gewürzbutter

Je 3-4 Zweige	glatte Petersilie, Kerbel und Dill
2 Esslöffel	Kapern wenn möglich in Salz eingelegt
1 TL	Koriandersamen
1	Zitronen, unbehandelt
1 kleine	Knoblauchknollen (ganze Knollen)
60g	Butter weich
1 EL	Senf scharf
1 EL	Rapsöl
4 – 6	Seeteufelfilets (pro Person 130g)
	Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Die Kräuter fein hacken. Die Kapern grob hacken. Die Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen. Die gelbe Schale der Zitronen fein abreiben, dann die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchknolle ungeschält waagrecht halbieren.

Schritt 2

In einer Schüssel die Butter mit dem Senf, der Zitronenschale, dem Koriander und dem Öl verrühren. Kapern und Kräuter untermischen und die Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zur Verwendung kalt stellen.

Schritt 3

Von den Seeteufelfilets **wenn nötig bräunliche Stellen sowie die weiss- gräuliche Silberhaut entfernen**. Den Fisch bis zur Verwendung kalt stellen.

Schritt 4

Den Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Schritt 5

Den Boden einer Gratinform mit den Zitronenscheiben auslegen und diese leicht salzen. Die Fischfilet portionieren (je ca. 120 gr) und auf der Oberseite salzen. Die Fischfilets auf die Zitrone legen und mit der Gewürzbutter bestreichen. Die Knoblauchhälften mit der Schnitt- fläche nach unten dazulegen.

Schritt 6

Die Seeteufelfilets im 230 Grad heißen Ofen mit Umluft auf der mittleren Rille etwa 15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

Schritt 7

Zum Servieren die Seeteufelfilets in Tranchen schneiden und mit den Zitronenscheiben sowie der Gewürzbutter aus der Form auf vorgewärmten Tellern anrichten.