

 Hauptspeise



Im Ofen gegarter Seeteufel

mit Bratkartoffeln und Kapern-
Senfsauce

 30 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 839 kcal pro Portion

 Leicht

 Deutsche Küche

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

500 g Seeteufel

3 Knoblauchzehen

10 Cherrytomaten

4 El Olivenöl

1 Zitrone

6 Zweige Rosmarin

400 g Kartoffeln

1 Schalotte

2 El Kapern

100 ml Weißwein

150 ml Gemüsefond

100 ml Sahne

2 El Senf

Paprikapulver, edelsüß zum Würzen

Butterschmalz zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Seeteufel gründlich abwaschen und in 6 gleichgroße Stücke teilen. In eine Auflaufform legen. Knoblauch schälen und halbieren. Tomaten abwaschen. Beides zwischen den Seeteufel-Medaillons platzieren. Ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl beträufeln. Zitrone pressen und Saft ebenfalls darüberträufeln. Rosmarinzwige darüberlegen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.
- 2 Kartoffeln schälen und in 1 cm groß Würfeln schneiden. In einer großen Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln darin auf kleiner Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Hin und wieder wenden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 3 Schalotte schälen und in feine Würfeln schneiden. In einem kleinen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Schalotte anschwitzen. Kapern hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne hinzugeben. Ebenfalls etwas einkochen lassen. Senf einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4

Seeteufel aus dem Ofen holen und zusammen mit den Bratkartoffeln und der Kapern-Senfsauce auf T anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	431kJ /104kcal	3.494kJ /839kcal
Fett	6g	47g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	15g
Kohlenhydrate	6g	47g
davon Zucker	1g	11g
Eiweiß	6g	46g
Salz	0g	4g