
 Hauptspeise



# Seeteufel in Safran- Weißwein-Sauce

mit Kürbis-Spalten aus dem Ofen

 25 min Zubereitungszeit

 35 min Kochzeit

 430 kcal pro Portion

••• Leicht

 Deutsche Küche

 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

4 Stk frischer Seeteufel à 100 g

2 Knoblauchzehen

1 Hokkaido-Kürbis, klein

3 El Olivenöl

1 Stange Lauch

1 Möhre

1 Zwiebel, rot

1 Stange Staudensellerie

1 Tl Safranfäden

Butter zum Braten

100 ml Weißwein

100 ml Gemüfefond

Salz & Pfeffer zum Braten

## Zubereitung

- 1 Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Kürbis halbieren, entkernen und gründlich abwaschen. Kürbis in 1 cm dicke Spalten schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit einer der Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer gründlich vermengen.
- 2 Kürbisspalten auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und ca. 15 Min. backen.
- 3 Lauch in feine Würfel schneiden und gründlich abwaschen. Möhre, letzte Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Sellerie gründlich abwaschen. Alles in feine Würfel schneiden. Safranfäden in einem Glas mit etwas Wasser auflösen.
- 4 Sobald der Kürbis weich ist, diesen aus dem Ofen holen und den Ofen auf 120°C runter kühlen.
- 5 Seeteufel gründlich abwaschen und abtupfen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Seeteufel-Medaillons von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit zu dem Kürbis auf das Blech legen und im Ofen ca. 8 Min. weiter garen.

6

In der Zwischenzeit erneut etwas Butter in der Pfanne erhitzen und die Gemüse-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Kurz aufkochen und Safran einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 7 Seeteufel zusammen mit den Kürbisspalten auf Tellern anrichten und die Safran-Weißwein-Sauce über den Seeteufel geben.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	400kJ /61kcal	2.798kJ /430kcal
Fett	2g	17g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	3g
Kohlenhydrate	3g	21g
davon Zucker	2g	17g
Eiweiß	5g	36g
Salz	0g	3g