


 Hauptspeise



Seeteufel mit Kartoffelplätzchen in Kokospanade

und grüner Mango-Salsa

 50 min Zubereitungszeit

 60 min Kochzeit

 914 kcal pro Portion

••° Mittel

 International

 Fisch



Zutaten

2 Portionen

4 Seeteufel à 80 g

1 Paprika, grün

1 Chilischote, grün

0,50 Mango

2 Frühlingszwiebeln

0,25 Bund Petersilie

0,25 Bund Koriander

1 Bio-Limette

2 El Olivenöl

1 El Apfelessig

400 g Kartoffeln

2 Schalotten

1 El Currypulver

1 Ei

40 g Mehl

Zubereitung

- 1** Paprika und Chili entkernen und vom Strunk befreien. Mango schälen. Frühlingszwiebeln putzen und den Strunk entfernen. Alles in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander sehr fein hacken. Limette abwaschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer darüber geben und gründlich vermengen. Anschließend abdecken und kalt stellen.
- 2** Kartoffeln schälen und in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 25 Min. weichkochen. Anschließend abschütten und vollständig auskühlen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne etwa 20 g Butter erhitzen, Schalotten anschwitzen, Currypulver hinzugeben und kurz rösten.
- 3** Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Schalotten, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer zu den zerstampften Kartoffeln hinzugeben. Alles gründlich vermengen und zu 6–8 Plätzchen formen. Anschließend in Kokosraspeln wälzen. In einer Pfanne mit

80 g Kokosraspel
1 Tomate
2 Knoblauchzehen
50 g Butter zum Braten
2 Ei Pflanzenöl zum Braten
1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

ordentlich Öl goldbraun braten. Kartoffelplätzchen im Ofen warm halten.

- 4 Tomate abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehen zerstoßen. Seeteufel-Medaillons abwaschen, trockentupfen. In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen. Medaillons 2 Min. von jeder Seite anbraten. Tomate und Knoblauch hinzugeben. Weiter 3–4 Min. von jeder Seite braten. Immer wieder mit der aufschäumenden Butter beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Seeteufel-Medaillons zusammen mit den Kartoffelplätzchen und der Salsa auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	535kJ /129kcal	3.797kJ /914kcal
Fett	7g	49g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	25g
Kohlenhydrate	10g	69g
davon Zucker	3g	17g
Eiweiß	6g	42g
Salz	1g	4g