

Seeteufelmedaillons in Sesamkruste

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht und edel, „schmackig“ und kross in der Sesamkruste

Zutaten

- Für die Seeteufelmedaillons in Sesamkruste:
- 800g - 900 g taufrischer Seeteufel, küchenfertig, 2-3 Stück p.P.
- 40 -50 g Sesam
- Salz und Pfeffer
- Für die Estragonsahne:
- ¼ l trockener Sekt, Champagner oder Weißwein
- 1 Gläschen guter Fischfond aus dem Supermarkt
- 200 g weißes Suppengemüse in groben Würfeln
(Porrée, Möhren, Sellerie, Zwiebeln)
- 1 El Mehl
- Saft einer 1 Zitrone
- 50 g kalte Butter
- 2 - 3 fein geschnittene Schalotten
- 3 El Creme fraiche
- 2 El fein frischer, gehackter Estragon
- 600 g frischer Spargel, schräg in 3 cm langen Stücken geschnitten
- Zucker, Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die Estragonsahne:

Schritt2

Vom Seeteufel die Haut abschneiden und die Filets von der Mittelgräte her auslösen, etwas hacken und mit dem Suppengemüse in etwas Butter 2 - 3 min. glasig ausschwitzen.

Schritt3

Den den Fischfond, aufgießen und 5 - 10 min. leise köcheln lassen, anschließend passieren.

Schritt4

Die Schalottenwürfel in etwas Butter glasig angehen lassen und 1 El Mehl glatt verrühren. Mit dem Fischfond mit Sekt oder Weißwein und Crème fraiche 3 - 4 min.aufgießen,4 - 5 min. reduzieren, einkochen lassen.

Schritt5

Den grob gekackten Estragon mit 40 g kalte Butter vermengen und mit dem Zauberstab unter die Soße mixen, nicht mehr kochen lassen.

Schritt6

Ev. mit einem Spritzer Zitronensaft nachschmecken.

Schritt7

Der gebratene Spargel:

Schritt8

Den Spargel herkömmlich schälen und für 5 - 6 min. in Salzwasser mit etwas Zucker, sehr „al dente“ blanchieren.

Schritt9

In kaltem Wasser abkühlen, schräg in 3 cm Stücke schneiden.

Schritt10

In einer Stielpfanne, mit Nussbutter, in 2 Chargen, 4 - 5 min. bei mittlerer Hitze braten

Schritt11

Leicht Farbe nehmen lassen, keinesfalls zu viel in die Pfanne geben, ev. noch etwas nachwürzen.

Schritt12

Die Medaillons:

Schritt13

In möglichst gleichmäßig große Medaillons schneiden, die Knorpel abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft marinieren. In Sesam wälzen, etwas andrücken.

Schritt14

In geklärter Butter von beiden Seiten anbraten, leicht Farbe nehmen lassen; In den auf 160° C vorgeheizten Backofen für 3 - 4 min. zu Ende garen.

Schritt15

Nicht übergaren, leicht glasig halten, etwas in der noch heißen Pfanne ausruhen lassen..

Schritt16

Anrichtevorschlag:

Schritt17

Die Seeteufelmedaillons auf dem Spargel „mittig“ anrichten und die Estragonsoße drum herum oder à part geben.

Schritt18

Dazu gebe ich frische, kleine Kräuter - Kartoffelchen oder einen Basmati - Duftreis.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, leicht, saisonal

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seeteufelmedaillons-in-sesamkruste/>