

# 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/>