

Seeteufelmedaillons in Zitronengras - Cocossoße

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Asiatisch beeinflusst, einfach und schnell gemacht, „stimmig“, edel

Zutaten

- 12 Stück Seeteufelmedaillons à 60 g, küchenfertig
- 12 Stangen junger, gleichmäßig großer Frühlingslauch
- 2 Stangen Zitronengras in Stücken
- Saft einer ½ Limone
- Etwas Limonenabrieb
- 1 Dose ungesüßte Cocosmilch, ca. 350 - 400 ml
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
- 6 - 8 Scheiben frischen Ingwer
- 2 getrocknete Chilischoten
- Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl und Butter
- Etwas Mehl
- Salz, etwas gemahlener Chili

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen.

Schritt2

Zunächst die Frühlingszwiebeln waschen und putzen und nur den unteren Teil verwenden.

Schritt3

Auf ca. 5 - 6 cm Länge stutzen und für 1 - 2 min. in kochendem Salzwasser blanchieren, danach sofort in kaltem Wasser abschrecken.

Schritt4

Die Seeteufelmedaillons waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In heißem Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze kurz „absteifen“ ohne Farbe nehmen zu lassen.

Schritt5

Mit der Cocosmilch aufgießen, die Zitronengrasstücke, den Limonenabrieb und Saft, Chili und Ingwer dazu geben.

Schritt6

Für 4 - 5 min. bei mäßiger Hitze leise köcheln lassen, kurz heraus nehmen, warm halten.

Schritt7

Den Fond etwas auf die benötigte Menge einkochen lassen, nachschmecken und passieren.

Schritt8

Die Medaillons und den Frühlingslauch wieder dazu geben, servierfähig erhitzen.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Den Fisch und die Frühlingszwiebeln gleichmäßig verteilen, sauciert und mit Basmati - Duftreis zu Tisch geben

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, frühlingszwiebeln, ingwer

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