

SEETEUFEL, CARCIOFINI, PIMIENTOS, STRAUCHTOMATEN, CAJUN

FÜR 4 BIS 6 PERSONEN

Bräter
Küchenschnur

ZUTATEN

SEETEUFEL

- 1,5 kg Seeteufel am Knochen, weiss, pariert
- Cajun-Gewürzmischung
- 4 El Olivenöl
- Fleur de Sel

GEMÜSE

- 20 *Carciofini, küchenfertig
- 6 *Schalotten, geschält, halbiert
- 1 *Frühlingsknoblauchknolle, quer halbiert
- 10 *Pimientos de Padrón
- Einige *Thymianzweige, frisch
- 4 Blätter *Lorbeer, frisch
- 80 g *Oliven, schwarz, entsteint
- 4 El *Kapern mit Stiel, Äpfel abgetropft
- ½ Zitrone, Saft
- Olivenöl
- Fleur de Sel
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

SEETEUFEL

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Den Seeteufel mit Küchenschnur binden. Mit Olivenöl und der Cajun-Gewürzmischung einreiben. Mit dem Zitronensaft Zitronenwasser herstellen. Die gerüsteten Artischocken vierteln und ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Schalotten und den Knoblauch in Olivenöl andünsten. Die Artischocken abgiessen und trockentupfen und mit den Pimientos andünsten. Den Seeteufel mit den *Zutaten in den Bräter legen und ca. 30 Minuten schmoren.

ANRICHTEN

Die Schnur entfernen und das Fischfleisch vorsichtig vom Knochen lösen. Den Fisch in 2 cm dicke Tranchen schneiden und mit wenig Fleur de Sel bestreuen. Mit Gemüse portionenweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Rezept von La Tavola

