

Seeteufelmedaillons auf Fenchelgemüse

Für Feinschmecker-zarter Fisch mit feinem Gemüse

40 min.

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Fenchelknollen
4 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
2 EL Zitronensaft
1 lange, schlanke Zucchini
350 g Seeteufel-Filet
75 g Gérardont Classic
(aus dem SB-Regal oder frisch aus der Käsetheke)
1-2 Stiele Basilikum



Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Für das Fenchelgemüse den Strunk des Fenchels herauschneiden, die äußeren Blätter ablösen, dann den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün beiseite legen. Ein Backblech mit 1 EL Öl bestreichen. Den Fenchel auf das Blech legen, salzen und pfeffern. Mit 2 EL Öl und Zitronensaft beträufeln. Den Fenchel im heißen Ofen insgesamt ca. 20 Min. backen, dabei nach 10 Min. die Fenchelscheiben wenden.

Inzwischen die Zucchini waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen (das Innere anderweitig verwenden). Das Seeteufelfilet kalt abspülen und trockentupfen. In ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Jedes Stück mit 1-2 Scheiben Zucchini-Schale umwickeln und mit Küchengarn festbinden.

In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen, die Seeteufel-Päckchen darin rundherum 1-2 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen. 2 Min. vor Ende der Garzeit des Fenchels den Gérardont in Scheiben schneiden und auf den Fenchelscheiben verteilen. Die Fischpäckchen mit aufs Backblech setzen und alles zusammen zu Ende garen, bis der Käse schön zerlaufen ist. Heiß servieren!

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 2301 KJ / 550 Kcal

Eiweiß: 39 g

Fett: 39 g

Kohlenhydrate: 10 g