

Seeteufel mit Vanille

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

600 g Seeteufel in Medaillons geschnitten
1 Vanillestängel
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Olivenöl in ein Gefäss giessen, Vanillesamen und -schote begeben und ca. 2 Stunden ziehen lassen
2. Medaillons mit Ölmischung mindestens $\frac{3}{4}$ -Stunden marinieren.
3. Etwas von der Marinade in die Bratpfanne geben, erhitzen und die Medaillons beidseitig ca. 3 Minuten anbraten. Während dem Anbraten mit der Marinade bestreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten auf vorgewärmten Tellern.

Dazu passt: Wildreis, eventuell etwas Zitronenzesten zum Reis geben.

Beilagen:

120 g Wildreis

8 Cherrytomaten: halbieren, in Butter andünsten und warm stellen.

Fond mit **0.5 dl Weisswein** ablöschen, **1 dl Fischfonds** begeben, auf ca. die Hälfte reduzieren, mit **0.5 dl Crème fraîche** binden und abschmecken.

Zubereitung: ca. 1 Stunde (ohne Vorbereitung der Marinade)