

# Fischtipps



## Seeteufel Meeresfische

### Lebensraum

Nordostatlantik, Nordsee, westliche Ostsee

### Gewichte · Angebotsformen

von 2-8 kg ganzer Fisch mit Kopf, ausgenommen,  
von 1-2 kg und 2-4 kg Seeteufelschwänze

### Verfügbarkeit

ganzjährig; Hauptsaison: Sommer und Herbst

*Der Seeteufel gilt als schmackhafter Knorpelfisch.*

Er hat köstliches, festes, weißes Fleisch, das zudem völlig grätenlos ist. Kein Wunder, daß er sich auf den Speisekarten längst die oberen Plätze geangelt hat. Der Seeteufel wird übrigens auch Anglerfisch genannt, weil er mit einem phosphorierenden Lichtstrahl an seiner Rückenflosse neugierige, ahnungslose Fische anlockt. Dann öffnet er nur noch sein riesiges Maul, wobei ein solcher Sog entsteht, so daß seine Beute flugs im Schlund verschwindet.

### Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	72 kcal	Eiweiß	14,9 g
Joule	301 kJ	Fett	0,7 g

# Seeteufel auf Streifengemüse gegart mit Gemüsesabayon



**12 Seeteufel Medaillons, 500 g Reis, 3 Karotten, 2 Stangen Lauch, 1 Knoblauchzehe, 200 cl kaltgepresstes Olivenöl, Salz, roter Pfeffer (frisch gemahlen)**

1. Reis kochen.
2. Karotten und Lauch in feine schneiden (Streifen) und vermischen.
3. Die Medaillons mit einem Drittel des Gemüses in einer Pfanne abgedeckt bei mittlerer Hitze garen.
4. Seeteufel vom gegarten Gemüse trennen und zugedeckt warmstellen.
5. Für die Gemüsesabayon, das gegarte Gemüse mit der Knoblauchzehe unter laufender Beigabe des Olivenöls zu einer Creme rühren und mit Salz abschmecken (ähnlich der Mayonnaiseerstellung).
6. Restliches Streifengemüse kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Medaillons auf Gemüsesabayon setzen, mit Reis und Streifengemüse anrichten.**

# Seeteufel gebraten mit Artischockenpüree



**12 Seeteufel Medaillons, 400 g Erdäpfel, 400 g Artischockenherzen (in Öl), 3 kleine Artischocken (frisch), 250 cl Olivenöl, frischer Thymian, 200 g schwarze Oliven, 3 kleine Tomaten, Salz, Pfeffer**

1. Artischockenherzen (in Öl) pürieren, Erdäpfel kochen und pürieren, schwarze Oliven kleinhacken.
2. Auf kleiner Flamme die gehackten Oliven in Olivenöl kurz anbraten, Artischockenpüree und Erdäpfelpüree dazugeben und mit 150 cl Olivenöl, frischem Thymian verrühren. Mit Salz abschmecken.
3. Bei den frischen Artischocken die Spitze entfernen und halbieren, die Tomaten halbieren und beides in Olivenöl anbraten.
4. Seeteufel salzen und kurz in Olivenöl anbraten.

**Seeteufel Medaillons mit Artischockenhälfte, Artischockenpüree, gebratener Tomatenhälfte anrichten.**