

# Medaillons vom Seeteufel in Sherrymarinade



## Zutaten für zwei Personen:

2 Scheiben Seeteufel, je ca. 10-12 mm dick

1 Knoblauchzehe

1/2 EL Olivenöl

1/2 rote Chilischote

Stangenweißbrot

2 Kirschtomaten (optional)

1 Blatt Endiviensalat o.ä. (optional)

## Marinade:

wenig Salz, Pfeffer aus der Mühle

2 EL Zitronensaft

2 EL trockener Sherry

2 EL Olivenöl

1. Seeteufelmedaillons auslösen und sauber parieren. Waschen und mit Küchentüchern sorgfältig trocknen. Leicht salzen.

2. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3. Chilischote waschen, trocknen, entkernen und sehr fein würfeln.

4. Alle Zutaten für die Marinade verrühren. Fein gewürfelte Chilischote untermischen.

5. Medaillons in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl auf mittlerer Hitze braten, bis sie sich durchgehend verfärbt haben. Nach kurzer Zeit auch die Knoblauch-

scheiben mitbraten, sie sollten nicht braun werden. Die Medaillons nicht zu lange braten.

6. Medaillons vom Feuer nehmen, Marinade und gehackte Chilischote zugeben, alles gut durchschwenken.

7. Optional mit Kirschtomate und passend geschnittenen Salatblättern garnieren.

8. Warm servieren, Weißbrotscheiben dazu reichen.

## Hinweise:

Statt Seeteufel kann man auch andere festfleischige, weiße Fischfilets verwenden.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Vorspeisen, Tapas, Fisch, Seeteufel, spanisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023