

# Piccata vom Seeteufel mit Paprika-Curry-Salsa und Sojabohnen-Reis

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/11/03/piccata-vom-seeteufel-mit-paprika-curry-salsa-und-sojabohnen-reis/](https://happy-mahlzeit.com/2019/11/03/piccata-vom-seeteufel-mit-paprika-curry-salsa-und-sojabohnen-reis/)

Zutaten für 4 Personen

## Für den Reis:

- 200 g Basmati-Reis
- 150g Sojabohnen, geschält
- 1 Karotte
- 2 EL Sesamöl
- 3 Stiele Zitronenthymian
- 400 ml Geflügelfond
- 30g Butter
- Salz
- Pfeffer

## Für die Salsa:

- 2 gelbe Paprikaschoten
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Jaipur Curry
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

## Für Seeteufel-Piccata:

- 600 g Seeteufelfilet, küchenfertig
- 1/2 Bund Orangen-oder Zitronen-Thymian
- 3 Eier
- 100g Parmesan, frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Koriander
- 100 g Mehl
- 100 ml Rapsöl
- 50g Butter

## **Zubereitung:**

**Den Basmati-Reis** in einem Sieb abrausen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Reis, Sojabohnen und gezupften Thymian darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen, aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze etwa 18 Minuten ausquellen lassen. Die Karotte waschen, schälen und dünn hobeln. Nach 10 Minuten zum Reis geben und mitgaren. Den Reis mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Salsa** die Paprikas waschen, vierteln und entkernen. Die Hälfte davon durch den Entsafter lassen und den Paprikasaft (etwa 100 - 150ml) auffangen. Die übrigen Paprikas schälen und klein würfeln. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Braunen Zucker und Currypulver zugeben und alles 2 - 3 Minuten anschwitzen. Mit Weißweinessig und Paprikasaft ablöschen. Die Salsa etwa 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Das Seeteufelfilet** in 12 Scheiben schneiden. Thymian abrausen, trockentupfen und zupfen. Eier, Parmesan und fein gezupfte Thymianblättchen verquirlen. Rapsöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Seeteufelscheiben in Mehl wenden, durch die Eier ziehen und im heißen Rapsöl goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz würzen.

Den Basmati-Reis mit einer Gabel auflockern und 30g Butter unterrühren. Den Reis mit Vorspeisen-Ringen (etwa 10cm Durchmesser) portionieren. Die Paprika-Salsa um den Reis verteilen. Die Seeteufel-Piccata darauf legen und mit Korianderblättchen bestreuen.

Rezept: Johann Lafer

Prominenter Gast: Matthias Steiner

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 8.10.2016