



Anni Friesinger-Postma

Gedünsteter Seeteufel mit Mangosauce und Kokos-Risotto

Zutaten für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Seeteufelfilets à 125 g
1 Knolle Ingwer à 2 cm
¼ rote Chili
1 EL Butter, zum Anbraten
3 EL Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Fisch waschen und trockentupfen. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken.

Den Fisch mit Öl, Ingwer und Chili marinieren. Den Fisch auf eine Bahn Alufolie geben und mit der Butter toppen.

Die Folie zu einem Päckchen verschließen und im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Risotto:

130 g Risotto-Reis
¼ Ananas
250 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsefond
1 Schalotte
1 TL Butter
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne glasig andünsten. Den Risotto-Reis dazugeben und mit Gemüsefond ablöschen. Kräftig aufkochen und nach und nach Kokosmilch angießen.

Die Ananas von der Krone und dem Ansatz befreien, schälen, vierteln und vom Strunk schneiden. Die Ananas fein würfeln und den Risotto damit abschmecken.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce:

½ Mango
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 TL Butter
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Chili, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Mango halbieren, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Mango, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Stabmixer cremig aufmixen und durch ein Sieb streichen.

Mit reichlich Chili abschmecken.

Für die Garnitur:

¼ Mango
bunter Pfeffer, aus der Mühle

Einige Stifte aus der Mango heraus scheiden.

Den gedünsteten Seeteufel mit Mangosauce und Kokos-Risotto auf Tellern anrichten, mit den Mangostiften und buntem Pfeffer garnieren und servieren.