

Seeteufelmedaillons mit Paprikasauce



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 280 kcal

Eiweiss: 24 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 4 g

Zutaten für 4 Portionen

1	Schalotte
80 g	rote Peperoni, z. B. Kapija
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
2 dl	Fischfond
1 dl	Rahm
1 TL	mildes Paprikapulver
	Salz
	Pfeffer
600 g	Seeteufelfilets
2 EL	Öl

Zubereitung

1. Schalotte und Peperoni hacken. In Butter andünsten. Mit der Hälfte des Mehls bestäuben. Fischfond unter Rühren dazugießen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Rahm und Paprika dazugeben und zu einer sämigen Sauce köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seeteufel portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Mehl bestäuben. Im Öl 5–7 Minuten braten. Paprikasauce dazuservieren.