



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 2. Mai 2013 - Tisch 1

Ziegenfrischkäse-Spargel-Terrine

\*\*\*\*

Mimosa-Salat

\*\*\*\*\*

Seeteufel mit Romesco-Sauce  
und Lauchgemüse

\*\*\*\*\*

Confit-Tomaten mit frischen  
und getrockneten Früchten

## Seeteufel mit Romesco-Sauce und Lauchgemüse

### Für 4 Personen

- 2 Stk Seeteufelfilet à 300g
- Rapsöl
- Salz
- 2 EL Butter
- 4 Stk Knoblauchzehe, mit Haut  
zusammengedrückt
- 6 Stk Rosmarinzweige
- Olivenöl zum Anrichten
  
- 6 Stk Tomaten, entkernt und halbiert
- 1 Stk rote Peperoni, entkernet und  
halbiert
- 1 Stk Zwiebel, geschält und halbiert
- 1 Stk Knoblauchzehe
- 125 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Rapsöl
- 6 Stk Brotwürfel ohne Kruste ca 5cm
- 125 g Mandelsplitter
- 2.5 EL Sherryessig
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1.5 TL Piment d'Espelette

### Seeteufel

Rapsöl in einer Bratpfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Seeteufelfilets mit Salz würzen und mit der gerundeten Seite nach unten in die Pfanne legen und hellgold anbraten (ca 3 Minuten). Butter in der Pfanne löffelweise schmelzen lassen. Filets mit der Butter ständig übergießen und 1 – 2 Minuten goldbraun weiter braten. Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben, Fisch umdrehen und die andere Seite bei ständigem Übergießen goldbraun braten (ca 4 Minuten).

### Romesco Sauce

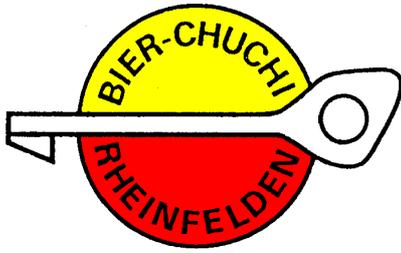
Backofen auf 200° vorheizen.

Tomaten, Peperoni, Zwiebel und Knoblauch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und mit der geschnittenen Seite nach unten in eine offenste Form legen. Gemüse 30 Minuten im Ofen rösten, bis sie schwarze Stellen erscheinen. Vom Backofen entfernen und abkühlen lassen.

Tomaten und Peperoni enthäuten, äussere Schicht der Zwiebel entfernen. Allfällige Flüssigkeit beiseite stellen.

Rapsöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Brotwürfel knusprig braten. Brotwürfel aus der Pfanne nehmen und die Nüsse 1 Minute rösten.

Gemüse mit allfälliger Flüssigkeit aus der Pfanne pürieren. Brot, Nüsse, Essig, Paprika, Piment d'Espelette dazu geben und alles pürieren. Mit Salz abschmecken.



CLUB KOCHENDER MÄNNER  
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 2. Mai 2013 - Tisch 1

Ziegenfrischkäse-Spargel-Terrine

\*\*\*\*

Mimosa-Salat

\*\*\*\*\*

Seeteufel mit Romesco-Sauce  
und Lauchgemüse

\*\*\*\*\*

Confit-Tomaten mit frischen  
und getrockneten Früchten

## Seeteufel mit Romesco-Sauce und Lauchgemüse

### Für 4 Personen

500 g Lauch  
3 EL Gemüsebouillon  
100 g Butter, in kleinen Stücken  
Salz  
Schwarzer Pfeffer

### Lauchgemüse

Zähe, dunkelgrüne Blätter entfernen. Die weissen und hellgrünen Teile in 1 cm Ringe schneiden. Lauchringe vorsichtig waschen, ohne dass die Ringe auseinanderbrechen.

Lauchringe in gesalzenem Wasser 5 Minuten blanchieren. Das blanchierte Gemüse aus der Pfanne nehmen und sofort in kaltem Wasser (besser Eiswasser) abschrecken. Lauchringe abtropfen und auf Haushaltspapier trocknen.

Bouillon aufkochen und Butter stückweise dazugeben und rühren, bis Butter und Bouillon zu einer Emulsion verbinden. Lauchringe dazugeben und aufwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Anrichten

Romesco-Sauce auf einem Teller verteilen und Lauch darauflegen. Seeteufel auf dem Lauch legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Knoblauch und Rosmarinzwiegen garnieren.

