



Meerwolfmedaillons im Speckmantel und Pernodbutter

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wahnsinnig lecker, mit frische Kräutern gebraten, Pernodbutter und kleinem Ratatouille

Zutaten

- Für die Meerwolfmedaillons im Speckmantel:
- 800 g parierter Meerwolf in Medaillons à 50 - 60 g geschnitten
- (Erledigt sicherlich der Fischhändler)
- 6 - 7 Scheiben magerer Gelderländer Speck
- Für das kleine Ratatouille:
- 3 kleine Schoten dreifarbigem Paprika, gewürfelt
- 1/2 Stück Fenchel, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Auberginen, gewürfelt
- 2 - 3 Tomaten, gewürfelt
- Frische Kräuter wie: Estragon, Majoran, Zitronenmelisse, krause Petersilie, Schnittlauch.
- 1 Zitrone
- Etwas Knoblauchsatz
- 1 El Ketchup
- 2 El Olivenöl und Butter
- 1 El Crème fraîche
- Etwas trockenen Weißwein
- 2 cl Pernod

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Das Gemüse putzen, waschen und in gleichmäßige Würfel (1 x 1 cm) schneiden.

Schritt3

Die gewürfelten Schalotten in Knoblauchöl anschwitzen, das gewürfelte Gemüse dazu dazu geben, würzen und 3 - 4 min. dünsten, "al dente lassen".

Schritt4

Zuletzt die Tomatenwürfel (Tomate concassée) dazu geben, leicht mit Ketchup versetzen und mit Salz u. gemahlenem Chilli nachschmecken.

Schritt5

Den Meerwolf unter fließendem Wasser waschen und wieder trocken tupfen. Mit etwas Zitronensaft säuern, etwas salzen und in Medaillons à 50 - 60 g schneiden.

Schritt6

In magerem Speck einschlagen, ev. mit einem Zahnstocher befestigen. Wenig salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden.

Schritt7

Appetitlich braun, in Olivenöl und Butter, mit den Kräutern, 2 - 3 min. auf jeder Seite, braten.

Schritt8

Glasiig halten, keinesfalls übergaren, heraus nehmen, kurz warm halten.

Schritt9

Die Bratpfanne mit etwas trockenem Weißwein und Pernod ablöschen. Etwas Creme fraiche dazu geben, auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

Schritt10

Nachschmecken und mit etwas kalter Butter aufmixen, vollenden.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Meerwolfmedaillons auf dem Ratatouille anrichten. Die Pernod Sahne an / über die Medaillons geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** pernodbutter

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/meerwolfmedaillons-im-speckmantel-und-pernodbutter/>