



Seeteufelfilet auf süß - saurem Gemüse und Glasnudeln

- **Küche:** Deutsch, Mediterran
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frischer Fisch erfreut sich auf die immer zunehmende Beliebtheit auf deutschen Tischen. Raffinierte Fischrezepte sind immer mehr und mehr begehrt. Fisch hat bei den Verbrauchern ein sauberes, gesundes Image ohne Masthilfen oder Medikamente, wie z.B. beim Fleisch. Außerdem ist Jedem bekannt, dass Fisch dem Menschen Schutz vor den Herz- und Kreislauferkrankungen sowie andere positive Wirkungen bietet.

Sie können ihn braten, kochen, dünsten, frittieren, schmoren oder überbacken und in verschiedenen Zubereitungen und mit beliebigen Beilagen und Gewürzen kombinieren.

Wie lecker und vielfältig Fisch zubereitet werden kann, zeigt dies Gekonntgekocht Gericht mit einer „fernöstlichen Note“, das dem Team besonders gut geschmeckt hat.

Zutaten

- 600 - 700 g taufrischer Seeteufel
- Etwas Zitronensaft
- 200 g getrocknete Shiitake - Pilze, in kaltem Wasser eingeweicht, eventuell grob gehackt
- 200 g Glasnudeln
- 300 g Zucchini, geputzt, gewaschen, entkernt, in 3 - 4 cm großen Stiften
- 300 g Möhren, geputzt, gewaschen, geschält, in 3 - 4 cm großen Stiften
- 400 g Bambussprossen, (eventuell aus der Dose), in 3 - 4 cm großen Stiften
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt (Geht auch ohne)
- Etwas frischer, geriebener Ingwer nach Geschmack
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 1 EL Honig
- 2 EL Balsamico
- Etwas Sojasauce
- Frische Thymianzweige zum Garnieren
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Glasnudeln kurz in kochendem Wasser ohne Salz blanchieren, abgießen und abtropfen lassen.

Schritt2

Die Möhren - und Zucchini in 2 EL Olivenöl mit dem Knoblauch anschwitzen, den Zucker darüber streuen und mit dem Honig 1 - 2 min. karamellisieren.

In Balsamico und Soja Sauce durchschwenken und die gut ausgedrückten Shiitake - Pilze zusammen mit den Bambusstiften dazu geben.

Die Glasnudeln unterheben, nach eigenem Geschmack würzen.

Schritt3

Die Seeteufelfilets unter fließendem Wasser waschen und mit einem scharfen Messer die dunkle Haut abschneiden.

Schritt4

In beliebig große Medaillons schneiden (50 g) und mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben.

In einer Stielpfanne mit heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 - 4 min. goldgelb braten, am Herdrand etwas „ausruhen“ lassen.

Schritt5

Auf dem Gemüse mit den Glasnudeln anrichten und mit gezupften Thymianblättchen garniert, servieren.

Rezeptart: Fischgerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Zutaten:** Balsamico, Fisch, Honig, Ingwer, Knoblauch, Möhren, Nudeln, Öl, Pfeffer, Pilze, Salz, Soja Sauce, Zitrone, Zucchini, Zucker

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seeteufelfilet/>