



Seewolf Medaillons im Speckmantel

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

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

Seewolf mit schmackhaftem Speck und frischen Kräutern der Saison gebraten

Zutaten

- Frischen Seewolffilet in Medaillons a 40g geschnitten
- Magererer, durchgewachsenen Katenspeck in dünnen Scheiben
- Gewürze: : Salz, Pfeffer, Knoblauch, frischer Rosmarin, Estragon,
- Zitronenmajoran etc.
- Zitronengrasspieße
- Etwas Zitronensaft

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweisen in folgenden Schritten:

Schritt2

Die Seewolfschwänze häuten und die Knorpel entfernen.

Schritt3

In 40 g schwere Medaillons schneiden, wenig salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Schritt4

Die Seewolf Medaillons nun in zugeschnittenen Scheiben von magerem Speck wickeln.

Schritt5

Mit frischen Kräutern der Saison, 2 min. auf jeder Seite, braten. Die Pfanne zurück ziehen, etwas ausruhen lassen. Warm auf Zitronengras Spießchen stecken.

Schritt6

Dazu gebe ich einen Meerrettich - Pfeffer Dip.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** einfach, schnell, stehempfang

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/seewolf-medailleurs-im-speckmantel/>