



Zutaten für 3 Personen

1/2 kleine Stange Lauch
2 Möhren
1 Kopf Mini Pak Choi
1 Knoblauchzehe
einige Safranfäden
1000 g Miesmuscheln
100 ml halbtrockenen Weißwein
250 ml Fischfond
100 ml Sahne
1 TL Currypulver
Saft von 1/2 Zitrone
Olivenöl

2 Zucchini
500 g Seeteufel
etwas Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

150 g Muschelnudeln



Seeteufel im Zucchini mantel mit Miesmuscheln

Zubereitung

Möhre, Lauch und Mini Pak Choi putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Beim Pak Choi zunächst nur die weißen Blattstiele in Streifen schneiden. Die grünen Blätter beiseite legen. Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Miesmuscheln mit einer Bürste unter kaltem Wasser säubern. Bereits geöffnete Muscheln entsorgen.

Zucchini waschen, putzen und der Länge nach mit einem Sparschäler (oder einer Gemüsehobel) in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden. Einen kleinen Topf mit Wasser aufstellen. Das Wasser etwas salzen und die Zucchinischeiben in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Wasser abgießen und den Zucchini kalt abschrecken. Ein Geschirrtuch auslegen und die Zucchinischeiben leicht überlappend darauf verteilen.

Seeteufel kalt abbrausen, trocken tupfen und die Filets von der Wirbelsäule trennen. Die Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen, auf die Zucchinischeiben legen und vorsichtig darin einrollen. Ein Stück Alufolie mit etwas Butter bestreichen. Die umwickelten Filets straff und fest in Alufolie einschlagen und die Enden zu einem Bonbon verdrehen. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und dieses auf ca. 70°C aufheizen. Die Filets hineinlegen und etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit einen weiteren Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Muschelnudeln bissfest kochen. Wasser abgießen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsestreifen, den Knoblauch und Safran darin andünsten. Muscheln hinzufügen, kurz mitdünsten und anschließend mit Weißwein ablöschen. Aufkochen und mit Fischfond aufgießen. Zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Muscheln aus dem Sud nehmen (vorsichtig heiß!), die jetzt noch geschlossenen Muscheln ebenfalls wegwerfen. Das Muschelfleisch aus der Schale lösen und wieder zum Gemüse geben. Die Nudeln in den Sud geben und mit Sahne und Currypulver kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Blätter des Pak Choi in Streifen schneiden und kurz untermischen.

Seeteufelpäckchen aus dem heißen Wasser nehmen und vorsichtig aus der Alufolie wickeln. Das Muschelragout auf vorgewärmte Teller verteilen. Den Seeteufel nach Wunsch zuschneiden, auf das Ragout setzen und mit frisch gemahlenen Pfeffer servieren.