

SEETEUFELMEDAILLONS AUF KOKOSSCHAUM MIT ZWEIERLEI PÜREE

Zubereitungszeit ca. 30min

Zutaten für 2 Personen:

500g Seeteufel inkl. Mittelgräte
 ½ Chillischote
 1 Stange Zitronengras
 1 Stück Ingwer
 2 TL Gemüsebrühe ohne Hefeextrakt
 4 EL Sesamöl
 200 ml Kokosmilch
 1 EL Kokosöl
 1 Süsskartoffel (ca. 300g)
 1 Esslöffel Erdnussbutter
 200g TK-Erbsen
 ½ oder kleine Kohlrabi
 1 Zweig Minze
 2 Möhren
 Himalayasalz und Pfeffer aus der Mühle
 ½ TL Wasabipaste oder Meerrettich



Chillischote, Zitronengras und Ingwer in kleine Stücke schneiden. Für den **Kokosschaum** 1/3 der Chili, Zitronengras und Ingwermischung in Sesamöl kurz andünsten und dann mit Kokosmilch ablöschen. Bei geringer Temperatur einkochen lassen. Den **Seeteufel** von der Haut und der Mittelgräte befreien und in ca. 2,5cm dicke Medaillons schneiden, salzen und beiseite stellen.

Für das **Süßkartoffelstampf** die Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen und ein weiteres Drittel der Chillimischung anbraten, dann die Süßkartoffelwürfel hinzugeben, kurz anbraten und mit einem 1TL Brühe und Wasser, so dass die Würfel bis zur Hälfte bedeckt sind ablöschen und ca. 15 min köcheln lassen. Danach das Wasser abgießen, 1 EL Erdnussbutter hinzufügen und die Würfel mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit für das **Kohlrabi-Erbsenpüree** Kohlrabi schälen und klein schneiden, in ca. 250ml kochender Gemüsebrühe garen. Nach 5 Minuten die Erbsen hinzugeben und für weitere 5-7 Minuten garen. Wasser abgießen und zusammen mit Minzblätter und ein wenig Wasabipaste pürieren, mit Salz abschmecken und warmstellen.

Die **Möhren** mit dem Sparschäler erst schälen und anschließend damit möglichst viele Streifen abhobeln – auf die Finger aufpassen! Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Möhren kurz anbraten, rausnehmen, warmstellen und anschließend die Medaillons vom **Seeteufel** und zusammen mit der restlichen Chillimischung im übrigen Sesamöl von jeder Seite ca. 2 min braten, so dass diese innen noch leicht glasig sind.

Kokosmilch in einen Espuma geben oder mit dem Stabmixer pürieren. **Kokosschaum** zusammen mit den Pürees und den Möhren anrichten, Medaillons auf den Kokosschaum setzen. Guten Appetit!

Kerstin Heins