



Steinbutt, mariniert

fuer 2 Personen

Zutaten

- 1 Prise/n Muskatnuss
- 1 Stueck/e Orangen, Apfelsinen
- 1 Stueck/e Pfeffer, weiss
- 1 Stueck/e Salz
- 1 Stueck/e Zitrone
 - 1 TI Koriander, gemahlen
 - 1 TI Pfefferkoerner, schwarz
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 Stange/n Petersilie, glatt
- 2 Stueck/e Paprika, rot
 - 200 ml Milch
 - 3 EI Mehl
 - 50 g Schalotten
 - 6 EI Oel, Oliven-
 - 600 g Kartoffeln
 - 600 g Steinbuttfilet

Fuer die Marinade die Orange heiss abwaschen, trockenreiben. 1/4 der Orangenschale mit einem Reisser abschaelen. Orange und Zitrone auspressen, den Saft mit den Orangenstreifen in eine flache Schale geben. Koriander und Pfefferkoerner in einem Moerser grob zerstoessen und zugeben. Steinbuttfilets in die Marinade legen, 1 1/2 Stunden ziehen lassen; dabei einmal wenden. Die Kartoffeln schaelen, in kochendem Salzwasser 25-30 Minuten garen. Die Paprikaschoten vierteln, Strunk und Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und auf dem 3. Einschub von unten unter dem Grill 8-10 Minuten roesten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Die Schoten mit einem feuchten Tuch abdecken, abkuehlen lassen, dann haeuten. Paprikastuecke schraeg halbieren. Schalotten pellen und in schmale Spalten schneiden. Petersilie waschen, trockentupfen und die Blaetter abzupfen. Milch erhitzen und beiseite stellen. Von den Kartoffeln das Wasser abgiessen, ausdampfen lassen, dann in eine Kartoffelpresse geben, durchpressen. Heisse Milch zugeben und glattruehren, mit Salz und Muskatnuss abschmecken und warm halten. Knoblauchzehe pellen, in feine Scheiben schneiden. Steinbuttfilets aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit Kuechenpapier trockentupfen. 1 EI Olivenoel in einem Stieltopf erhitzen, Schalotten und Paprika zugeben, 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze garen, beiseite stellen und warm halten. Das restliche Olivenoel in einer grossen Pfanne erhitzen. Mehl auf einen flachen Teller geben, die Filets darin wenden und leicht abklopfen. Die Filets mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer wuerzen. Auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad warm halten. 8 EI Marinade in die heisse Pfanne geben, kurz aufkochen und mit dem Schneebesen verruehren. Die Filets mit Pueree und Paprikagemuese auf flachen, vorgewaermten Tellern anrichten. Mit der Sauce leicht betraefeln und mit der Petersilie garnieren.