

SEETEUFEL-CORDON-BLEU AN PEPERONISAUCE

Hauptgericht für 4 Personen

500 g Seeteufelfilet (Baudroie)
1/2 Mozzarella, ca. 80 g
8 Basilikumblätter
1 Ei
Salz, Pfeffer aus der Mühle
10 g Mehl zum Bestäuben
ca. 100 g Paniermehl
60 g Bratbutter

Sauce: 2 rote Peperoni, ca. 250 g
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl
1 dl Wasser oder Instant-Bouillon
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer

(Pro Person ca. 460 kcal / 1927kJ)



1. Vom Seeteufelfilet 4 doppelte Schnitzel (wie beim Cordon bleu) schneiden, so dass sie an einer Seite noch zusammenhängen. Einen Plastiksack aufschneiden, den Fisch hineinlegen und leicht klopfen. Die Schnitzel auseinanderklappen. Je eine Scheibe Mozzarella und zwei Basilikumblätter hineinlegen. Schnitzel zusammensetzen und die Ränder gut zusammendrücken.
2. Für die Sauce die Peperoni halbieren, die Kerne herauslösen. Die Hälften in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dämpfen. Die Peperoniwürfel begeben und kurz mitdämpfen. Mit Wasser oder Bouillon ablöschen, zudecken und weich kochen.
3. Das Peperonigemüse fein mixen und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Eventuell mit Wasser zu Saucen-Konsistenz verdünnen.
4. Das Ei verklopfen. Die gefüllten Fischschnitzel leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben. Zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden und gut andrücken. Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Die Seeteufel-Cordon-bleu darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit der Peperonisauce servieren.

Beilage: Wildreis und Broccoli-Gemüse (es passen auch Salzkartoffeln)

Variante: Seeteufel durch Zander ersetzen.

Einkaufszettel:

500gr.	Seeteufel oder Zander	1 Ei	Basilikum
100 gr.	Mozzarella	Mehl	Pfeffer aus der Mühle
2	rote Peperoni	Olivenöl	Cayennepfeffer
100 gr.	Paniermehl	Knoblauch	Instant-Bouillon
1	Schalotte	Bratbutter	Zahnstocher
1	Broccoli (ca. Faustgross)		
1 Pk	Wildreis (Fertigmischung)		