

## kurz gebratener Seeteufel-Fisch

Das Rezept ist für **4** Personen berechnet

Mise au place ca. **0.20** Minuten

Kochzeit ca. **0.05** Minuten



Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,  
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

### kurz gebratener Seeteufel-Fisch

Menge	Einh.	Material	Verarbeitung
2	Stk	Knoblauchzehen	Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2	Hand voll	Oliven schwarz mit Stein	Mit der flachen Hand die Steine der Oliven herausdrücken und wegwerfen.  Eine grosse Pfanne bei starker Hitze auf den Herd stellen. Ein Schuss Olivenöl begeben. Den Knoblauch und die Oliven darin 1 Minute lang garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4	Stk	Sardellenfilets	dann die Sardellen und die
500	gr	Kirschtomaten rot und reif	Tomaten hinzufügen.
1	Stk	Zitronen	den Saft der Zitronen darüber ausdrücken. Alles eine Minute garen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
1	Bund	Basilikumblätter	Basilikumblätter abzupfen, kleiner Blätter für die Garnitur beiseite legen. Kurz bevor die Pfanne vom Herd genommen wird, die Basilikumblätter dazugeben.
		Salz und Pfeffer	und mit Salz un Pfeffer abschmecken.
1	Stk	Zitronen	den Saft der Zitrone darüber ausdrücken
4	Stk	Seeteufelfisch-Filets in ca. 1.5 cm dicke Medallions geschnitten.	In die Pfanne ein wenig Olivenöl gießen und stark erhitzen. Die Fischfilets in die Pfanne einlegen und auf jeder Seite 1 Minute anbraten, dann herausnehmen und auf einen warmen Teller legen. (Sie garen nach !)
			Die Sauce auf die Teller verteilen. Die Seeteufelfisch-Filets auf der Sauce anrichten. Mit den restlichen Basilikumblättern bestreuen und servieren.