

## Seeteufelmedaillons auf milder Mandelsauce...

- für 2 Personen
- 20 Minuten

(in Kombination mit grünem Salat)

Basenwert: ★

### Zutaten:

4 Seeteufelmedaillons (à 80g), Salz, Pfeffer, 2 TL Olivenöl, 1 TL Butter, 1 Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 1 Thymianzweig, 2 EL gehackte Mandeln, 2-3 EL Weisswein, 2 EL Crème légère, ½ TL Gemüsebrühe

- Die Fischmedaillons vorsichtig waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischmedaillons darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldgelb braten. Herausnehmen und warm stellen.
- Den Knoblauch abziehen, die Chilischote entkernen. Den Thymianzweig waschen und trocknen. Knoblauch, Chilischote und Thymianzweig fein hacken und in der noch heißen Pfanne kurz andünsten.
- In einer zweiten Pfanne die Mandeln ohne Fett anrösten, beiseitestellen. Weisswein, Gemüsebrühe, Mandeln und Crème légère zu Knoblauch, Chili und Thymian geben und alles verrühren, einmal kurz aufkochen lassen und würzig abschmecken. Den Fisch auf zwei Teller verteilen und mit der Sauce begießen.

→ pro Person: 195 kcal. 24g E, 15g F, 2g KH

## ... mit luftig-leichtem Kartoffel-Kefir-Püree

- für 2 Personen
- 30 Minuten

Basenwert: ★★

### Zutaten:

500g mehlig kochende Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, Salz, 125g Kefir, 3 TL Sahne, 1TL Butter, Pfeffer, Muskatnuss

- Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Zwiebeln abziehen. Kartoffeln und Zwiebel in Salzwasser etwa 20 Min. gar kochen.
- Den Kefir mit der Sahne in einem Topf vermischen und erwärmen. Die Kartoffeln und Zwiebeln abgießen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen oder durch die Kartoffelpresse drücken. Die Butter unter das Püree mischen.
- Das Kefir-Sahne-Gemisch nach und nach unter die Kartoffeln rühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

→ pro Person: 260 kcal, 8g E, 5g F, 41g KH

### TIPP:

Das Püree schmeckt ganz raffiniert, wenn Sie gekochten Fenchel oder Tiefkühlerbsen pürieren und untermischen.

Wussten Sie schon, dass er Seeteufel u.a. im Nordatlantik gefangen wird? Sein feines weisses Fleisch ist fest und sehr wohlschmeckend.