

## Rezeptidee Dezember:

### Seeteufel mit Bratapfelsauce, Lauchgemüse und Grießbällchen

#### Zutaten:

##### Sauce

1 Zitrone, unbehandelt  
20 g Rosinen  
2 säuerliche Äpfel, z.B. Boskoop  
150 ml Geflügelfond  
40 ml Rapsöl, kaltgepresst  
Meersalz

##### Fisch

4 Seeteufelfilets à 180 g  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 Scheiben milder Schinken, sehr dünn geschnitten  
90 ml Rapsöl

##### Knödel

500 ml Milch  
100 g Butter  
10 g Salz  
180 g Hartweizen-Grieß  
2 Eier (M)  
½ Bund Kerbel

##### Brösel

4 Scheiben Toastbrot  
Zimt

##### Gemüse:

800 g Lauch  
2 TL Honig



#### Und so geht's:

**Sauce:** Backofen auf 190 °C Umluft (oder 200 °C Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale fein reiben und Saft auspressen. Zitronensaft aufkochen lassen und die Rosinen darin einweichen. Äpfel schälen, entkernen und grob schneiden, dann mit den Rosinen vermengen und in eine ofenfeste Form geben. 25 bis 30 Min. im Backofen garen, herausnehmen und mit kochendem Geflügelfond sowie kaltgepresstem Rapsöl pürieren. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit wenig Salz sowie Zitronensaft abschmecken.

**Fisch:** Fischfilets kalt abrausen, gut trocknen, salzen, pfeffern und in jeweils eine Scheibe Schinken einwickeln. In 20 ml Rapsöl auf beiden

Seiten 2 bis 3 Minuten braten.

**Knödel:** Milch, Butter und Salz aufkochen lassen. Grieß hineinrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen, dann nach und nach die Eier unterrühren. Kerbel waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit der Knödelmasse vermengen. Die Masse zu 12 Knödel formen und in kochendem Salzwasser 12 Min. bei kleiner Hitze garziehen lassen.

**Brösel:** Toastbrot von der Rinde befreien und in einer Küchenmaschine fein mahlen. Brösel in einer Pfanne in 40 ml Rapsöl unter Rühren goldbraun braten, dann leicht salzen und leicht mit Zimt abschmecken.

**Gemüse:** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Vor dem Servieren in einer Pfanne in 30 ml Rapsöl bei mittlerer Hitze braten, dann mit Honig glasieren und mit



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail info@ufop.de  
www.ufop.de

**INFORMATION**  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Zitronenschale sowie Salz abschmecken. Lauch mit den Seeteufelfilets, der Bratapfelsauce, den Knödeln sowie den Bröseln anrichten.

Copyright: UFOP