



© ZuGast 2015

Bilder Regula Wolf

## Rezept von Thomas Fesenmair aus ZuGast 15/2016



**FÜR 4-5 PERSONEN**

### Seeteufel Sous Vide | Kapern Artischocken | Olive

1 Seeteufel ohne Kopf, Bauchlappen und Haut, zirka 2 bis 3 kg  
2 Vakuumbbeutel, 30 x 40 cm  
2 EL Olivenöl  
Meersalz  
4 Knoblauchzehen  
2 Rosmarinstängel  
4 Thymianstängel  
1 Bund Baby-Artischocken  
10 Strauchtomaten  
1 EL Kapern  
20 schwarze Oliven ohne Stein (oder Oliven-tapenade)  
Bio-Olivenöl (z.B. Sole die Sicilia von Helmut Kranz)

Die fertig gegarten Seeteufelfilets aus dem Vakuumbbeutel nehmen und im Big Green Egg kurz von beiden Seiten grillen, oder in einer Pfanne kurz nachbraten. Portionieren und zusammen mit den Oliven, den Kapern und den Artischocken anrichten.

Unter der schwarzen Haut des Seeteufels liegt eine rotbräunliche, zweite Haut. Diese muss man auf jeden Fall vor dem Garen entfernen! Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und je zusammen mit dem Olivenöl, den Knoblauchzehen, dem Rosmarin und dem Thymian in die Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Dabei darauf achten, dass die Kräuter und der Knoblauch nicht direkt am Fischfleisch liegen. Das würde eine zu starke Aromatik an den Fisch bringen. Bei 62 Grad im Sous-Vide-Bad 25 Minuten lang garen. Die Baby-Artischocken putzen und in etwas Olivenöl anbraten. Die Strauchtomaten halbieren oder vierteln und im Olivenöl konfieren.