



Seeteufel-Medaillons in Orangen-Sternanis-Sauce

Schritte: 8

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten

20 Portionen

ca. 4 kg	Seeteufelfilets	8	Orangen, gepresst
5	Sternanis	750 ml	Weißwein
1000 ml	Fischfond	8	Karotten
5	Pastinaken	3 EL	Butterschmalz
500 ml	Gemüsefond	8 EL	Olivenöl
	Honig		Salz und Pfeffer
	frischer Thymian zum Garnieren		

Zubereitung

1. Seeteufelfilets in gleich große Medaillons schneiden.
2. Rosmarin- und Thymianblätter fein hacken und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
3. Seeteufelmedaillons darin für mindestens 30 Minuten marinieren, besser über Nacht im Kühlschrank.
4. Weißwein, Fischfond, sowie Orangensaft in einem Topf zum kochen bringen und auf die Hälfte einreduzieren lassen.
5. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Karotten und Pastinaken in gleichmäßige Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz rösten und mit Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen.
7. Eine Grillpfanne erhitzen und die Seeteufelmedaillons darin von beiden Seiten grillen, bis diese durchgegart sind.
8. Die gegrillten Seeteufelmedaillons auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Gemüse und der Orangen-Sternanis-Sauce garnieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu 11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von

Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Seeteufel-Medaillons in Orangen-Sternanis-Sauce

Stand 17.11.2023