

Leckere Fischgerichte von Helga Huthsfeldt

## GEBRATENER SEETEUFEL À LA TERIYAKI

### ZUTATEN

600 g	Seeteufelfilet
60 g	ungesalzene Erdnüsse
200 g	Langkornreis,
5 El.	Öl
4 El.	Sojasauce süß
300 ml	Brühe
5 El.	Teriyaki für Fisch
1/2 Tl.	Korianderpulver
2	Möhren
150 g	Zuckerschoten
2	Fenchel
2 El.	Honig
	Sojasprossen
	Mehl
	Curry
	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer

Die Erdnüsse in Öl rösten. 200 g Langkornreis darin glasig braten. 2 El. Sojasauce und 300 ml Brühe angießen. Alles 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und warm halten.

Das Seeteufelfilet würfeln, in 5 El. Teriyaki für Fisch und einem halben Teelöffel Korianderpulver 20 Minuten ziehen lassen. Abtupfen, in Mehl wenden und dann in 3 El. Öl rundum ca. 8 Minuten braten und herausnehmen.

Die Möhren, 150 g Zuckerschoten und den Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Im Bratfett 3 Minuten garen, mit Honig, 2 El. Sojasauce und Cayenne-Pfeffer würzen. Den Seeteufel darin erwärmen. Anschließend die Sojasprossen auf das Gericht geben und mit dem Reis servieren.

**TIPP** Suchen Sie ein Gericht für einen festlichen Anlass? Dann empfehle ich Ihnen dieses. Delikat ist der Reis mit den gerösteten Erdnüssen. Achten Sie darauf, dass die Erdnüsse nicht zu dunkel geröstet werden.

### Helga Huthsfeldt Fisch zum Anbeißen

Kochbuch

nur hier erhältlich:  
Windstärke 10 – Wrack- und  
Fischereimuseum Cuxhaven  
Buchhandlung Oliva, Cuxhaven

