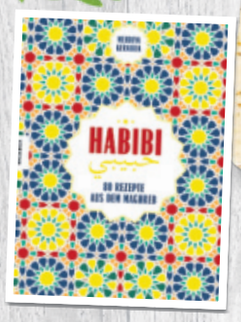
Tajine mit Seeteufel aus dem Maghreb

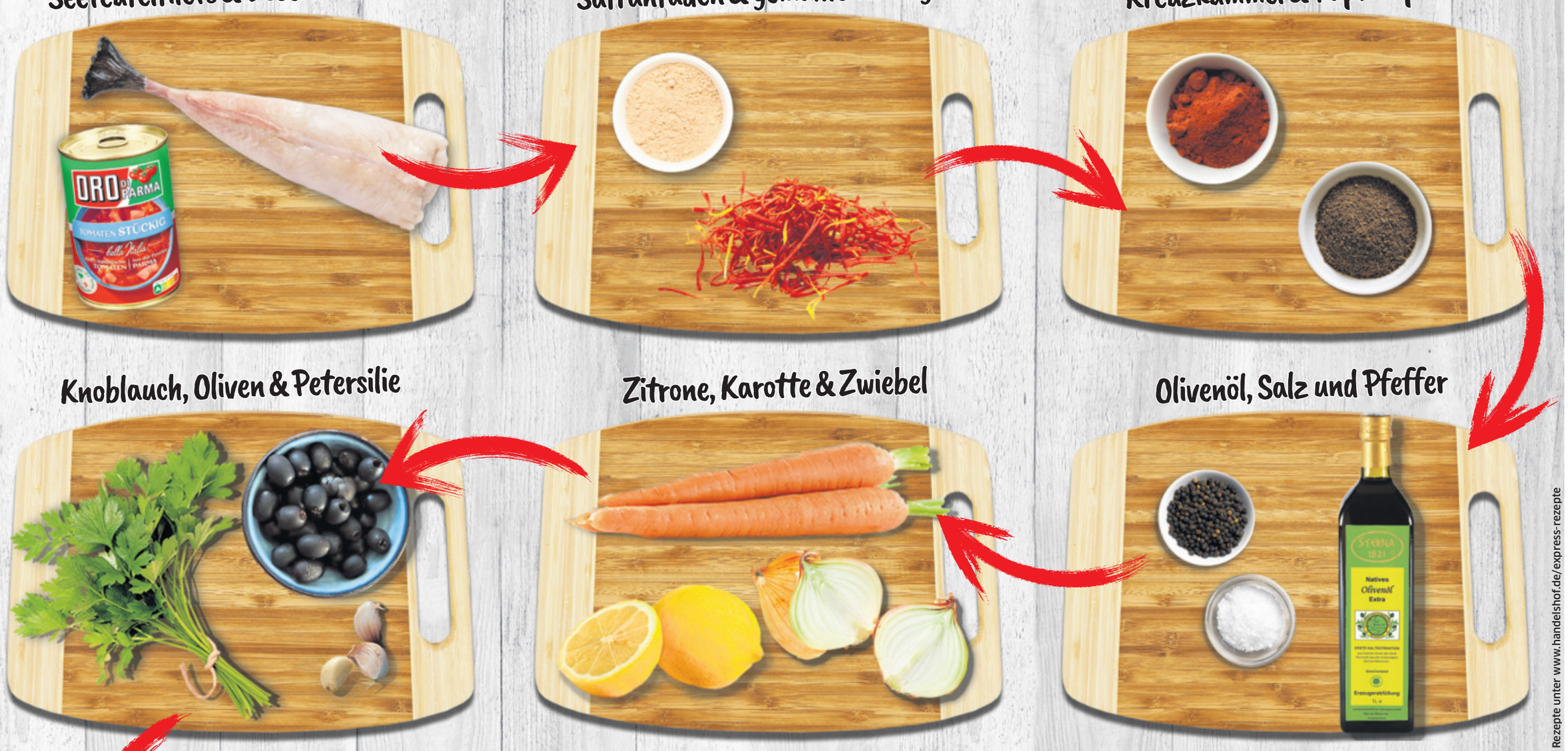
Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Neulich an der Frischfischtheke: Großer Andrang an den heißen Tagen. Ein Mann wundert sich: „Kauft keiner mehr Grillfleisch, sind jetzt alle heiß auf Fisch?“ Ja, sind wir! Ist gesund und eine wunderbare Abwechslung. Deshalb hier ein Fischrezept aus dem tollen Kochbuch „Habibi – 80 Rezepte aus dem Maghreb“ von Mahdiya Kerairia (Knesenbeck, 36 Euro), denn in den Maghreb-Staaten weiß man schließlich, was bei warmen Temperaturen besonders gut mundet. Diesen raffinierten Seeteufel kann man in einer originalen Tajine (Schmortopf aus Nordafrika), einem Dutch Oven auf dem Grill oder in einem beliebigen Schmortopf zubereiten.



Zutaten — Portionen: 4

- 4 Seeteufelfilets (á 180 bis 200 Gramm)
- Je 1 TL Safranfäden und gemahlener Ingwer
- 3 TL gemahlener Kreuzkümmel und 2 TL Paprikapulver,
- 6 EL Olivenöl (plus etwas zum Braten), etwas Salz und Pfeffer
- Je 1 Bio-Zitrone und Zwiebel
- Je 2 Karotten und Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 12 schwarze Oliven (entsteint) und etwas frische Petersilie



Zubereitung: So wird’s gemacht

- Die **Seeteufelfilets** in eine Schüssel legen.
- Die **Gewürze**, das **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben und im Kühlschrank drei Stunden marinieren.
- Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die **Zitrone** heiß waschen und in Scheiben schneiden.
- Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in Streifen beziehungsweise dünne Scheibchen schneiden.
- In einem Schmortopf etwas **Olivenöl** erhitzen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** anschwitzen, die **Zitronenscheiben** und die **gehackten Tomaten** zugeben und zehn Minuten köcheln lassen.
- Die **marinierten Seeteufelfilets** samt Marinade dazugeben, die **Karotten** und die **Oliven** ebenfalls und alles weitere 15 Minuten garen.
- Mit frisch gehackter **Petersilie** bestreuen und heiß servieren.
- Wer mag, kann dazu noch einen **Couscous** zubereiten: Dafür einen Becher Wasser in einem Topf zum kochen bringen, **1/2 TL Salz** darin auflösen. **1 Becher Couscous** in eine große, hitzebeständige Schüssel geben und mit dem **kochenden Wasser** übergießen. Zugedeckt zehn Minuten quellen lassen. Danach **1 EL Olivenöl** untermengen und den Couscous mit einer Gabel auflockern.

Fotos: Paula Soryano/Knesebeck Verlag, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Nicht schön, aber lecker: Seeteufel

Ui, der sieht gruselig aus! Breiter Kopf, winzige Augen, ein Maul voller scharfer Zähne, dazu schleimig aussehende Haut und oben zwei Hörnchen auf dem Kopf wie der Leibhaftige. Aber das Fleisch des Seeteufels (auch Lotte oder Anglerfisch genannt) ist zart im Biss, blütenweiß und ist bis auf die Wirbelsäule völlig grätenfrei.

Zudem bleibt sein Fleisch auch nach dem Garen schön fest und hält zusammen, ideal also zum Schmoren und Braten. Auch Frittieren geht. Im Handel bekommt man von dem sehr großen Fisch (wird bis zu zwei Meter lang und wiegt bis zu 50 Kilo) meist nur den Schwanz (filetiert oder mit Knochen) oder die



Bäckchen, im Ganzen findet man ihn selten. Bei Filets mit Haut zieht man diese einfach von vorn nach hinten ab. Unter der Haut befindet sich eine zähe, durchsichtige Membran, die man ebenfalls mit dem Messer entfernen muss, da sie während des Garens schrumpft und sich verfärbt. Jegliche Haut muss weg, sonst schmeckt der Fisch nicht. Man erhält ihn das ganze Jahr über, gefroren und frisch. Zuhause ist der Seeteufel im Atlantik und im Pazifik.