

# Johann Lafer | Sauerbraten vom Seeteufel mit Spitzkohl

---

---

## Zutaten für 4 Personen

### Für den Seeteufel:

- 1 Seeteufel, ca. 800 g, küchenfertig, ohne Kopf
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für die Marinade:

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Orange, unbehandelt
- 2 EL Zucker
- 1 EL Honig
- 1 Thymianzweig
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 250 ml weißer Portwein
- 500 ml trockener Weißwein
- 100 ml Balsamico bianco
- 50 g kalte Butter in Stücken
- Salz
- Pfeffer

### Für den Spitzkohl:

- 1 Spitzkohl, ca. 600 g
- 2 Schalotten
- 50 g durchwachsenen Speck
- 3 Tomaten
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL Butter
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Für die Marinade am Vortag Schalotten schälen und fein würfeln. Zitrone und Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Schalotten und

Honig dazugeben und kurz andünsten. Knoblauch schälen. Thymian waschen und trocken schütteln. Beides mit Nelken, Lorbeerblättern und Zitruschalen in die Pfanne geben. Mit Portwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Weißwein und Essig zufügen. Die Marinade auf ca. 750 ml einkochen und anschließend abkühlen lassen.

Seeteufel von Haut und Gräten befreien. Die Filets aber an der Mittelgräte belassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen, mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und im Kühlschrank 24 Stunden marinieren.

Am nächsten Tag den Backofen auf 140 °C vorheizen.

Den Fisch aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade durch ein Sieb gießen. Dabei die Flüssigkeit auffangen. Die aufgefangenen Gewürze aufbewahren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Seeteufel darin von allen Seiten anbraten. Mit den abgetropften Gewürzen auf ein Backblech geben und im Backofen auf mittlerer Schiene 30 – 40 Minuten garen. Ab und zu mit etwas Marinade begießen.

Spitzkohl putzen, waschen und die Blätter in Rauten schneiden. In Salzwasser bissfest garen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten- und Speckwürfel darin andünsten. Spitzkohl dazugeben und kurz schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Tomatenwürfel und Schnittlauch untermischen.

Restliche Marinade in einem Topf sämig einkochen lassen. Die kalte Butter untermixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Seeteufel mit dem Spitzkohl-Gemüse und der Sauce servieren.

*Rezept: Johann Lafer*

*Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 27.01.2007*

*Prominente Gäste: Carmen Nebel & Rainer Hunold*