

# Seeteufel-Medaillons aus dem Dampf, Hünenberger Spargeln, Vinaigrette mit Kräutern und körnigem Senf



## Zubereitung Seeteufel-Medaillons

Die Seeteufel-Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein ungelochtes Edelstahlblech legen. Edelstahlblech in Auflage 1 in den vorgeheizten Garraum schieben und mit Dämpfen 100 °C während 4½ Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und beiseitestellen.

## Rezept für

### Zutaten Seeteufel-Medaillons

8 Seeteufel-Medaillons à  
50 g  
Salz, Pfeffer

### Zutaten grüne Spargeln

8 grüne Spargeln, unten 2  
cm abgeschnitten, geschält

### Zutaten Vinaigrette

2 EL Sherry-Essig  
2 EL Distelöl  
4 EL Olivenöl  
1 EL körniger Senf  
1 EL Schalotten, fein  
gehackt  
1 Knoblauchzehe, halbiert,  
Keimling entfernt, fein  
gehackt  
1 EL Petersilie, glatt, grob  
gehackt  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung grüne Spargeln**

Die Spargeln geschnitten und geschält auf ein ungelochtes Edelstahlblech legen. Edelstahlblech in Auflage 1 in den vorgeheizten Garraum schieben und mit Dämpfen 100 °C während 6 Minuten garen. Aus dem Garraum nehmen und die Spargeln in Eiswasser abschrecken, damit sie schön grün bleiben. Aus dem geschälten Teil kleine Würfel schneiden und die Spitzen ganz lassen. Beiseitestellen.

### **Zubereitung Vinaigrette**

In einer Schüssel den Sherry-Essig mit dem Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Das Distel- und das Olivenöl zufügen und vermischen. Die gehackten Schalotten, den Knoblauch und den Senf mit der Vinaigrette vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Am Schluss die Petersilie zugeben und verrühren. Beiseitestellen.

### **Anrichten**

## **Anrichten**

Die Spargeln kurz im Dampf erwärmen. Auf die Teller anrichten und die Spargelwürfel darüberstreuen. In die Mitte die Seeteufel-Medaillons setzen. Die Vinaigrette dazu servieren.

## **Garstufe Seeteufel-Medaillons**

Mit Vorheizen – Auflage 1

4½ Minuten | Dämpfen 100 °C

## **Garstufe grüne Spargeln**

Mit Vorheizen – Auflage 1

6 Minuten | Dämpfen 100 °C