

# Seeteufelfilet im Kichererbsen-Mantel mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/07/27/seeteufelfilet-im-kichererbsen-mantel-mit-tomaten-chili-salsa-scharfem-minz-bulgur-und-joghurt-dip](https://happy-mahlzeit.com/2021/07/27/seeteufelfilet-im-kichererbsen-mantel-mit-tomaten-chili-salsa-scharfem-minz-bulgur-und-joghurt-dip)

## Zutaten für 2 Personen

### Für den Seeteufel:

- 2 Seeteufelfilets à 180 g
- 150 g Kichererbsen-Mehl
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 Bund Koriander
- 1 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Ras el-Hanout
- 1 Msp. Currypulver
- 500 ml neutrals Öl zum Frittieren
- Muskatnuss
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für die Salsa:

- 4 Fleischtomaten
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 3 rote Chilis
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Für den Bulgur:

- 100 g feiner Bulgur
- 2 Schalotten
- 1 Limette
- 250 g gehackte Tomaten
- 50 g gekochte Kichererbsen
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 1 Msp. Fünf-Gewürze-Pulver

- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 6 Zweige Minze
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL feines Salz

### **Für den Dip:**

- 150 g Natur-Joghurt
- 1 Limette
- 6 Zweige Minze
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Eine Fritteuse auf 170°C vorheizen.

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und in 1 1/2 cm breite Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und leicht mehlieren. Die Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Den Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Kichererbsen-Mehl, Paprika, Koriander, Ras el-Hanout, Currypulver und Zucker mit 50 ml eiskaltem Wasser einen Ausbackteig anrühren. Diesen mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salsa Tomaten vom Strunk befreien und auf der anderen Seite kreuzförmig einritzen. Kurz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, in Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Tomaten fein würfeln. Die Chili längs halbieren und entkernen. Tomate mit Chili, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Für den Bulgur Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten. Tomaten mitrösten, Bulgur, 200 ml Wasser und Salz hinzufügen. Mit Chili, Kreuzkümmel und Fünf-Gewürze-Pulver würzen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Bulgur mit Limettensaft, Minze und Kichererbsen verrühren.

Die mehlierten Seeteufelmedaillons durch den Backteig ziehen, in der Fritteuse goldgelb ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Dip Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Den Joghurt mit Limettenabrieb, Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Seeteufelfilet mit Tomaten-Chili-Salsa, scharfem Minz-Bulgur und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Jakob Wolf

Quelle: Die Küchenschlacht vom 20. Juli 2016

Episode: ChampionsWeek / Hot & spicy