

Seeteufelbäckchen im Speckmantel

Einkaufsliste (4 Portionen):

- **800g Seeteufelbäcken ohne Haut**
- Saft von einer Zitrone
- Einige Tropfen Worcestersoße
- Salz & Pfeffer
- 1 Bund Salbei
- 100g durchwachsener, geräucherter Speck, in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 50g Butter
- 1 Zwiebel
- 500g Karotten
- 100ml Weißwein
- 100ml Gemüse- oder Fischfond
- 250g grüne Erbsen
- Kräuterzweige und Zitronenecken zum garnieren

Zubereitung Seeteufelbäckchen im Speckmantel

1. Die Seeteufelbäckchen unter fließendem Wasser waschen und wenn nötig in 4-5 cm große Stücke teilen. Mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank 10-15 Minuten ziehen lassen.
2. Den Salbei verlesen, waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter abpflücken
3. Die Seeteufelbäckchen mit Salbeiblätter belegen und mit Speckstreifen umwickeln und mit Zahnstochern feststecken
4. Die Butter in einer Auflaufform erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen.
5. Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen.
6. Den Weißwein und die Gemüsebrühe oder den Fischfond angießen und im auf 180 -200 C vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen
7. Die Seeteufelbäckchen im Speckmantel daraufsetzen, die Erbsen drüberstreuen und weitere 15-20 Minuten im Ofen garen.
8. Nach Ende der Garzeit die Seeteufelbäckchen herausnehmen, mit dem Gemüse dekorativ anrichten und mit den Zitronenecken und Kräuterzweigen garnieren.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!