



## GEBRATENES LOUP DE MER FILET AN PASTINAKEN-KORIANDER-SÜPPCHEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNG

#### LOUP DE MER

Dill hacken. Filets entgräten und darauf achten, dass alle Schuppen auf der Hautseite entfernt sind. Hautseite leicht einschneiden. Pfanne mit Öl erhitzen. Währenddessen nur die Hautseite des Filets melieren und abklopfen.

Fisch auf der melierten Hautseite in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze langsam knusprig braten. Auf der Bauchseite salzen und Zitronenzesten daraufreiben. Zerdrückte Knoblauchzehe in die Pfanne geben und Dill auf den Fisch verteilen.

Ist die Hautseite fast goldgelb und knusprig, so wird zum Schluss die Butter beigegeben. Mit einem Esslöffel geschmolzene Butter mehrmals über die Filets arrosieren (giessen).

Optimal sind die Filets, wenn sie nicht komplett durchgegart sind.

### EINKAUFLISTE:

LOUP DE MER  
500 G LOUP DE MER, ENTGRÄTET  
ETWAS DILL  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
MEHL ZUM MELIEREN  
ÖL ZUM BRATEN  
2 EL BUTTER  
SALZ  
PFEFFER AUS DER MÜHLE

POWERED BY:



TÜTENHÜTER.ch





## GEBRATENES LOUP DE MER FILET AN PASTINAKEN-KORIANDER-SÜPPCHEN

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNG

#### PASTINAKEN-KORIANDER-SUPPE

Die Pastinaken, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 50 g Butter in einem Topf schmelzen lassen und das geschnittene Gemüse darin andünsten. Mit dem Weisswein und Noilly Prat ablöschen.

Gemüsebouillon und Rahm dazugeben.

Die Zutaten bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Koriander kurz waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen.

Die Suppe im Mixer fein pürieren, dabei die restliche Butter und die abgezapften Korianderblätter dazugeben.

Die Pastinaken-Koriander-Suppe mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe zusammen mit dem Loup de Mer servieren.

### EINKAUFLISTE:

#### PASTINAKEN-KORIANDER-SUPPE

- 300 G PASTINAKEN
- 2-3 ZWIEBELN
- 3 KNOBLAUCHZEHEN
- 140 G BUTTER
- 100 ML WEISSWEIN
- 100 ML NOILLY PRAT
- 350 ML GEMÜSEBOUILLON
- 250 ML VOLLRAHM
- 1 BUND KORIANDER
- MEERSALZ
- PFEFFER AUS DER MÜHLE