

Choche & Gnüsse

mit David Geisser



WOLFSBARSCH IM KRÄUTERMANTEL AUF ERBSEN-ZWIEBEL-GEMÜSE

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Kräuter für den Mantel zupfen und auf ausgelegter Klarsichtfolie verteilen.
Olivenöl und Fleur de Sel darüber geben und das Wolfsbarschfilet darauf legen und dicht einwickeln.
Im Salzwasser 5 Minuten pochieren.

Junge Zwiebeln schälen, Erbsen pulen, Guanciale in Streifen schneiden.
Pinienkerne ohne Fett in einer Bratpfanne leicht anrösten.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden.
Butter in eine Bratpfanne geben und Zwiebeln darin andünsten. Guanciale begeben auf mittlerer Stufe anbraten, bis die Zwiebeln und der Guanciale eine schöne Farbe angenommen haben (ca. 4 Minuten).

Erbsen und getrocknete Tomaten begeben und 1 Minute weiter garen.
Pinienkerne begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wolfsbarschfilets aus der Folie entfernen.
Gemüseragout anrichten und die Fischfilets darauf servieren.

EINKAUFSLISTE

ZUTATEN

4 WOLFSBARSCHFILETS, ENTGRÄTET
KRÄUTER FÜR DEN MANTEL (Z.B. BASILIKUM, MAGGI-KRAUT, KERBEL, ESTRAGON)

OLIVENÖL
FLEUR DE SEL

200 G FRISCHE ERBSEN
80 G JUNGE ZWIEBELN
50 G GUANCIALE
2 EL PINIENKERNE
4 GETROCKNETE TOMATEN
ETWAS BUTTER, OPTIONAL
MEERSALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE

POWERED BY:

