

Red Snapper mit Frühlingszwiebel-Tomaten-Kompott

Zutaten:

für 1 Person

150g Red Snapper-Filet
1 Frühlingszwiebeln
3 Kartoffeln
1 Schale Rucola
3 Tomaten
Knoblauch
Kräuter der Provence
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Zubereitung: Das Red Snapper-Filet entgräten, mit Salz, Pfeffer Zitronensaft und Knoblauch marinieren und in Olivenöl anbraten.

Aus den geschälten Kartoffeln mit einem Spiralbohrer Schillerlocken ausstechen, im tiefen Fett ausbacken und salzen. Den gewaschenen Rucola frittieren und mit Salz abschmecken.

Für die Sauce die Frühlingszwiebel- und Tomatenwürfel mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verfeinern. Alles in Olivenöl anschwitzen und weichkochen.