

Steinbuttflets

Zutaten:

Für 2 Personen

1 kleine Karotte
1 kleine Lauchstange
1 kleinen Sellerie
1 kleinen Broccoli
1/2 Schalotte
Schnittlauch
1 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel feinstes Olivenöl
1 Esslöffel Bouillon
Salz
Pfeffermühle
2 Steinbuttflets à ca. 130g
Salz
Pfeffermühle
2 Esslöffel feinstes Olivenöl

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:

Karotte, Lauch und Sellerie zurüsten und in kleinste Würfelchen (Brunoise) schneiden. Sie brauchen davon insgesamt ungefähr 200 g. Broccoli in sehr kleine Röschen teilen, Blütenstiel anschälen und kleinwürfeln.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren bis es noch Biss hat, dann auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Schalotte in feine Würfelchen und vom Schnittlauch Röllchen zum Bestreuen schneiden.

Aus Essig, Olivenöl und Bouillon eine Sauce rühren, mit Salz und wenig weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Das noch warme Gemüse mit der Vinaigrette mischen, die feingeschnittene Schalotte zufügen und alles kurz marinieren lassen.

Fischfilets notfalls mit einem Küchenpapier trockentupfen, damit sie sich schöner braten lassen. Vorsichtig mit Salz und wenig weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. In einer beschichteten Bratpfanne im mäßig heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig goldgelb braten.

Gemüsevinaigrette in der Mitte von schönen großen Tellern verteilen, den Fisch auf das Gemüsebett legen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.