

R E Z E P T E

„Hauptgerichte“

Fisch mit Vanillebutter

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte
1 Tomate
2 Zweige frischer Kerbel
½ Zitrone
1 ½ Vanilleschoten
50 ml Chardonnay
2 EL Balsamico Bianco
150 ml Fischfond
1 TL Zitrone auf Olivenöl
50 g Butter (25 g eiskalt)
Fleur de Sel, bunte Pfeffermischung
4 Filets vom Loup de Mer/Wolfsbarsch vom ganzen Fisch
filetiert, geschuppt mit Haut
100 ml Albaöl

Zubereitung:

Die Schalotte pellen. Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, den Stielansatz entfernen und die Tomate entkernen.

Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den frischen Kerbel waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Zitrone auspressen.

Die Vanilleschoten längs halbieren und das Mark mit einem kleinen Messer herauskratzen.

In der Pfanne zusammen mit Chardonnay, Balsamico Bianco, Zitrone auf Olivenöl und einem Stück Schalotte durch eine Knoblauchpresse gedrückt aufkochen und bei hoher Hitze einkochen.

Fischfond angießen und Sauce reduzieren lassen. 25 g Butter, Kerbel und Tomatenwürfel hinzufügen und mit Fleur de Sel und der bunten Pfeffermischung abschmecken.

Die eiskalte Butter unter die nicht mehr kochende Sauce rühren. Sauce warm halten.

Die Fischfilets waschen, mit dem Zitronensaft säuern, leicht salzen und pfeffern. Albaöl erhitzen und die Filets auf der Hautseite knusprig braten, wenden und schnell fertig garen.

Fisch mit der Vanillebutter auf Tellern servieren.

Fisch mit Zitronenpfeffer

Zutaten:

400 g Fischfilet
1 Zitrone
100 g Butter
Fleur de Sel
1 kleines Glas Kapern
Zitronenpfeffer
Bunte Pfeffermischung
1 TL Zitrone auf Olivenöl

Zubereitung:

In einer Pfanne die Butter zergehen lassen, den Fisch salzen und pfeffern und unter häufigem Wenden anbraten. Zitronensaft und Kapern hinzufügen und alles etwas einköcheln lassen. Mit reichlich Zitronenpfeffer würzen.

Dazu passt Basmati-Reis.

