

23.10.06

Zucchini-Fischgratin

Fischfilet mit Zucchini und Tomatenscheiben in einer Auflaufform fächern. Mit Kräuterpesto würzen. Mit Parmesan bestreuen und im Ofen kurz garen.

Marinierter Wolfsbarsch auf Mangold

Den Fisch filieren und portionieren. Mit Salz, Pfeffer, Limonensaft, Petersilie und Knoblauch marinieren. In Mehl drehen und in Öl scharf anbraten. Auf den Mangold geben. Im Bratfett feine Knoblauchstreifen knusprig ausbraten und auf dem Fisch verteilen.

Mangold mit Tomaten

Mangold in feine Streifen schneiden und mit Zwiebelwürfeln scharf anschwitzen. Abgezogene Tomatenwürfel zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Majoran-Kartoffeln

Kleine, saubere Kartoffeln schälen und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und schmoren lassen. Später nach Geschmack Majoranblätter zugeben und 5 Min. mitschmoren lassen.

Piccata von der Scholle

Scholle filieren und die dunkle Hautseite entfernen. Würzen und mehlieren. Ei aufschlagen und geriebenen Parmesan zugeben. In heißem Öl schnell von beiden Seiten ausbraten. Auf geschmolzenen Tomaten anrichten.