

# SINGLE REZEPT

DER FRISCH-FISCH

## Rouget grondin mit Salat

**1 Person** 200 g Filets mit Haut  
1 EL Olivenöl/Bratbutter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Salat:

Spargeln, gekocht  
Orange, geschnitten  
Tomate, geschnitten  
Dressing  
Basilikum



# SINGLE REZEPT

Serie Eins  
16/18

von Andreas Altorfer

## Rouget grondin mit Salat

Fischfilets würzen.

Salat mit Dressing auf Teller anrichten.

Filets braten, 5 Min. Gesamtbratzeit, zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite.

Filets anrichten.

Mit frischem Basilikum garnieren.

### Tipp

Für dieses Gericht eignen sich auch Seezungen- oder Rotzungenfilets.