

SINGLE REZEPT



Rotbarsch

auf Polenta mit Gemüse

1 Person 200 g Filets (mit oder ohne Haut)
Olivenöl oder Bratbutter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Polenta:

60 g Maisgriess, Olivenöl, Zwiebel gehackt,
Knoblauch gehackt, 4 dl Gemüsebouillon,
20 g Butter

Gemüse:

Cherry-Tomaten halbiert, Zucchini geschnitten,
schwarze Oliven, Petersilie, Olivenöl



SINGLE REZEPT

Serie Zwei
22/32

von Andreas Altorfer

Rotbarsch auf Polenta mit Gemüse

Filets würzen, braten, 5 Min. Gesamtbratzeit (zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite). Warm stellen. Gemüse im Olivenöl dünsten und beim Anrichten auf der fertigen Polenta verteilen. Filets darauf legen.

Tipp

Polenta vor dem Servieren mit Mascarpone verfeinern.
Für dieses Gericht eignet sich auch Zander.