

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Felchen

mit Sauté von Artischocken
und viererlei Bohnen



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

640g Filets mit Haut
(8 Stück zu je ca. 80g)
1 EL Olivenöl
1 KL Butter
4 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer aus der Mühle

SAUTÉ:

8 Artischockenherzen, Dose
100g Kenia-Bohnen, gerüstet
100g Coco-Bohnen, geschnitten
50g Rote Bohnen, Dose

50g Weisse Bohnen, Dose
50g Gemüsewürfel
(Karotten, Sellerie, Zucchini)
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, Scheiben
6 EL Tomaten, Würfel
1 KL Tomatenpüree
2 EL Weisswein
½ dl Fischfond
½ Zitrone, Saft und Schale
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Felchen

mit Sauté von Artischocken
und viererlei Bohnen

Vorbereiten

FISCH:

Die Hautseiten der Filets sorgfältig ziselieren.

GEMÜSE:

Artischockenherzen halbieren oder vierteln. Gerüstete Kenia-Bohnen, Gerüstete Coco-Bohnen und Gemüsewürfel wegen unterschiedlicher Garzeiten nacheinander in kochendem Salzwasser blanchieren, jeweils herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen.

Zubereiten

FISCH:

Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit dem Thymian in Olivenöl und Butter braten, zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite. Gesamtbratzeit ca. 4 Min. Warmhalten im vorgeheizten Ofen bei 80°C.

SAUTÉ:

Schalotte und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Kenia-Bohnen, Coco-Bohnen, Gemüsewürfel dazu und alles kräftig anbraten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitbraten. Mit Weisswein ablöschen. Fischfond dazu. Tomatenwürfel, Artischockenherzen, abgetropfte Rote Bohnen und Weisse Bohnen dazugeben. Zitronensaft und geriebene Schale dazu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Filets anrichten und mit dem Sauté servieren.

Tipp

Auf einem Spiegel mit Tomatensauce anrichten.

Für dieses Gericht eignen sich alle Filets mit Haut von Süßwasserfischen.