

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Frischlachs

an Kapern-Limetten-
Vinaigrette
mit gebratenem Chicorée



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

600g Filet mit Haut
1 EL Olivenöl
1 KL Bratbutter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

KAPERN-LIMETTEN-VINAIGRETTE:

1 EL Kapern
1 EL Aceto Balsamico, weiss
2 EL Gemüsebouillon
3 EL Olivenöl
1 EL Limettenöl
1 KL Senf, grobkörnig
1 Prise Zucker
½ Limette, Schale und Saft
½ Bund Kerbel, gehackt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

GEMÜSE:

2 Chicorée
20g Butter
1 EL Puderzucker
1 EL Honig, flüssig
1 dl Weisswein
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Frischlachs

an Kapern-Limetten-
Vinaigrette
mit gebratenem Chicorée

Vorbereiten

FISCH:

Filet in 12 Tranchen zu je 50g portionieren. Filettranchen mit Salz und Pfeffer würzen.

KAPERN-LIMETTEN-VINAIGRETTE:

Alle Zutaten der Vinaigrette verrühren und würzen. Chicorée halbieren oder vierteln.

Zubereiten

GEMÜSE:

Butter erhitzen und Chicorée darin anbraten. Mit Puderzucker bestäuben. Honig dazugeben und mit Weisswein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 80°C warmhalten.

FISCH:

Filettranchen in Olivenöl und Bratbutter braten, zuerst die Hautseite, dann die Fleischseite. Gesamtbratzeit 4 Min., die Filettranchen sollen innen noch glasig sein.

Anrichten

Chicorée auf Teller anrichten und Filettranchen dazulegen. Vinaigrette darüber verteilen. Servieren.

Tipp

Für dieses Gericht eignen sich alle Schweizer Produkte aus dem Süsswasser.