

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer



Seeteufel

im Oliventeig an
Tomaten-Chili-Sauce

Zutaten für 4 Personen

FISCH:

480g Filet, ganz
1 Zitrone, Schale gerieben
2 Zucchini
100g Parmaschinken
Salz und Pfeffer aus der Mühle

OLIVENTEIG:

250g Weissmehl
130g Wasser
½ dl Olivenöl
½ Würfel Hefe
1 EL Thymian, gehackt
1 EL Oliven schwarz, gehackt
1 KL Salz

TOMATEN-CHILI-SAUCE:

2 EL Olivenöl
½ Schalotte, gehackt
1 Chilischote, rot
1 Knoblauchzehe
1 Apfel, Würfel
200g Tomaten, Würfel
½ Zucchini, Würfel
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Seeteufel

im Oliventeig an
Tomaten-Chili-Sauce

Vorbereiten

OLIVENTEIG:

Alle Zutaten mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Während ca. 2 Std. auf ein doppeltes Volumen aufquellen lassen.

TOMATEN-CHILI-SAUCE:

Schalotte, Chili und Knoblauch mit Meersalz im Mörser fein zerdrücken. Im Olivenöl mit den Tomaten, Zucchini und dem Apfel zugedeckt weichkochen. Warmhalten.

FISCH:

Ganzes Filet mit geriebener Zitronenschale und Salz und Pfeffer würzen.

Zubereiten

OLIVENTEIG:

Teig dünn auswallen.

Zucchini mit dem Sparschäler, dem Gemüsehobel oder der «Mandoline» längs in dünne Streifen schneiden, dicht aneinander auf den Teig legen. Schinkentranchen gefächert darauf. Dann das Filet daraufsetzen. Einpacken. Mit Olivenöl bestreichen. Grobes Meersalz darüberstreuen. Mit einer Gabel den Teig einstechen.

FISCHFILET IM TEIG:

Das Fischfilet im Teig in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 230 °C ca. 10–15 Min. backen. Danach ca. 10 Min. ruhen lassen.

Anrichten

Fisch im Teig in gleichmässige, ca. 2½ cm dicke Tranchen schneiden.

Sauce auf die Teller geben. Die Tranchen darauflegen. Servieren.

Tipp

Für dieses Gericht eignen sich auch Filets Royal ohne Haut vom Süsswasserfisch.