

LE MENU POISSON

Ein Rezept von Andreas Altorfer

Swisslachs

geflammt
mit Meerrettich-Glacé



Zutaten für 4 Personen

FISCH:

600g Filet ohne Haut
Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

2 EL Limetten-Perlen (Fertigprodukt)
2 EL Soja-Perlen (Fertigprodukt)

MEERRETTICH-GLACÉ:

80g Zuckersirup
(50g Wasser/65g Zucker)
1 Gelatineblatt
125g Joghurt, griechisch
125g Crème fraiche
20g Meerrettich, frisch gerieben
½ Zitrone, Saft und Abrieb
1 Prise Salz

KRÄUTER-MARINADE:

1 EL Senf, grobkörnig
6 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Schalotte, gehackt

3 Zweige Estragon, gehackt
3 Zweige Kerbel, gehackt
1 Orange, Saft und Abrieb
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FENCHELSALAT:

1 Fenchel mit Kraut
1 TL Senf
2 EL Balsamico, weiss
1 EL Honig
4 EL Olivenöl
1 Limette, Saft und Abrieb
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Swisslachs

geflammt
mit Meerrettich-Glacé

Vorbereiten

MEERRETTICH-GLACÉ:
Zuckersirup aufkochen und eingeweichte Gelatine darin auflösen. Abkühlen. Restliche Zutaten dazugeben und alles gut verrühren. In der Glacémaschine gefrieren.

KRÄUTER-MARINADE:
Alle Zutaten der Marinade verrühren und würzen.

FENCHELSALAT:
Den Fenchel rüsten. Das Fenchelkraut fein schneiden.

Dressing: Senf, Balsamico, Honig verrühren. Limettensaft und -abrieb dazu. Würzen mit Zucker, Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Das Dressing zum Fenchel geben.

Zubereiten

FISCH:
Das Filet Royal in nicht zu dünne Tranchen schneiden und auf einen flachen Teller legen. Mit Olivenöl rundherum bestreichen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Mit einem Bunsenbrenner vorsichtig und kurz abflammen.

Die Fischtranchen mit der Marinade bestreichen.

Anrichten

Die restliche Marinade als Saucenspiegel auf die Teller verteilen. Die Fischtranchen darauflegen. Den Fenchelsalat dazugeben. Mit den Limetten- und Sojaperlen garnieren. Kurz vor dem Servieren das Meerrettich-Glacé in einem Salatblatt zu den Gerichten legen.

Tipp

Anstatt mit dem Bunsenbrenner die Fischtranchen flammen: Tranchen im Ofen bei 250 °C kurz grillieren.

Für dieses Gericht eignet sich auch Kingfish.