

Fisch

auf dem Gemüsebett



Zubereitung:

Als kleine Vorspeise gedacht – einfacher geht's nicht mehr.

Wir brauchen pro Person ein kleines Fischfilet mit Haut (Saiblingsfilet eignet sich gut), gelbe und rote Rüebli, (Stangen-)Sellerie, Lauch und Rahm.

Die Rüebli schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, den Sellerie mit der Röstiraffel raffeln oder den Stangensellerie in feine Rädchen schneiden und den Lauch ebenso in feine Rädchen schneiden.

Das Gemüse mischen, würzen und al dente kochen. Mit wenig Rahm verfeinern.

Das Fischfilet zuerst auf der Hautseite anbraten, dann drehen und auf der anderen Seite fertig braten, würzen und auf das Gemüsebett legen.

Servieren.