

Italienische Rezepte

Buntbarsch mit Kräutern Und Getrockneten Tomaten

Gattung: Saucen, Fisch, Gemüse, Obst, Italien

ZUTATEN FÜR DEN BUNTBARSCH

350 g	Tilapiafilet (oder Zander, - Steinbutt, weißer - Heilbutt) sauber pariert - ohne Haut	2 Teel.	Tiefkühlkräuter - italiensiche Mis
1	Fenchelknolle	4	Getrocknete Tomaten
1 Bund	Frühlingslauch	2	Frühlingsrollenteigblätter
1 Essl.	Olivöl		Meersalz
1	Schuss Weißwein		Pfeffer
1/2	Zitrone Saft		Etwas Flüssige Butter zum - bepinseln

ZUTATEN FÜR DIE ORANGEN-SENFOSSE

5	Orangen zu Saft gepresst	1 Teel.	Scharfer Senf
30 g	Kalte Butter	2 Essl.	Saure Sahne
2 Essl.	Gutes Olivöl		Salz
1 Essl.	Sojasauce		Pfeffer
1 Teel.	Meauxsenf (süßer, körniger - Senf)		Tabasco
			Zucker

Fischfilet waschen, trocken tupfen und auf Hautreste und Gräten kontrollieren. Das Filet auf beiden Seiten mit Meersalz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Fenchel putzen, waschen und längs halbieren. Den Strunk entfernen und die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch ebenso putzen und das grüne in schräge Scheiben schneiden.

Den Fenchel im Olivöl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weisswein ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Frühlingslauchscheiben begeben. Die Teigblätter auf dem Schneidebrett ausbreiten und mit flüssiger Butter bestreichen.

Das Gemüse mittig auf die Teigstücke legen, den Fisch darauf setzen und die Filets mit italienischen Kräutern bestreuen. Zum Schluss mit ein paar Tropfen Zitronensaft würzen und die Teigenden mit etwas Mehl - Wassermischung bestreichen und fest über den Fisch zusammenfalten. Eine Pfanne mit etwas Olivöl erhitzen und den Fisch in die Pfanne legen kurz anbraten und mit heissen Fett übergießen. Alles im vorgeheizten Backofen ca 12-15 Minuten garen.

Wenn der Teig goldbraun ist, auf Soßspiegel anrichten und servieren. Die hellen Frühlingslauchteile als Ganzes in einem kleinem Topf mit etwas Butter, Wasser, Salz und Zucker weich dünsten und um den Fisch herum anrichten.

Orangen Senfsoße: Orangensaft bis zum Sirup einkochen. Mit kalter Butter mixen und langsam das Olivöl einlaufen lassen. Mit Senf und saurer Sahne vollenden. Zum Schluss Sojasosse, Salz, Pfeffer, Tabasco, Zucker abschmecken.