

Edelfisch auf Gemüsebett bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 Saibling oder Lachsforelle, 4 große Möhren, 2 mittelgroße Zucchini, 1 kleine Zwiebel.

Die Vorbereitungen:

Gemüse (am besten mit dem Küchenhobel) in höchstens streichholzdicke Streifen schneiden. Zwiebel so klein würfeln wie möglich. Fisch vom Händler filettieren lassen, aber die Haut dranlassen. Filets portionieren, die dünnen Enden ggf. nicht verwenden.

Die Zubereitung:

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Fisch erst kurz auf der Fleischseite, dann auf der Hautseite knusprig braten. Mit Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen. In der gleichen Zeit die Möhren mit der Hälfte der Zwiebelwürfel in schaumiger Butter unter häufigem Umrühren in ca. 4 Minuten bissfest dünsten, mit Salz und Zucker abschmecken, ebenso die Zucchini in weniger als einer Minute, mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Gemüse auf den Tellern nebeneinander zu einem "Bett" anrichten, Fisch darauf legen. Dazu passt hervorragend eine kleine (selbstgemachte!!!) Hollandaise oder eine Beurre blanc und kleine Kartoffeln.