

Fischfiletröllchen mit Pesto

Dampfbackofen

Zutaten für 4 Pers.

Dampfbackofen auf Dämpfen 80 °C vorheizen.

Zutaten:

Tiefgekühltes Fischfilet
oder
4 frische Fischfilets
Plattfische wie z.B.
Seezunge o. Scholle
1 Prise Salz
Kräuterpesto
z.B. Schnittlauch
oder Petersilie

Zubereitung:

mit dem Auftau-Programm bei 36°C ca. 10 Min. im Dampfbackofen auftauen

waschen, etwas salzen, evtl. mit Zitronensaft beträufeln.

flach auf ein Schneidebrett legen und halbieren,

damit bestreichen

Fisch der Länge nach zusammenrollen,
und auf ein ungelochtes Blech nebeneinander legen.

Den Fisch bei 80°C in den Dampfbackofen
für ca. 8 bis 10 Min dämpfen.

Tipp: Den Fisch kann man gut zu frische Blattsalate als
Vorspeise sowie auch gut zu Reis, Risotto oder
Kartoffeln mit Gemüse als Hauptgang reichen !

Gemüse-Sahne-Sauce

Induktionskochfeld

Zutaten für 4 Pers.

Zutaten:

2 Möhren, evtl. Knob. l.
1 kleine Zwiebel
2 kleine Fenchelknolle
5 EL Butter
100 ml Gemüsefond
Salz, weißer Pfeffer
3 Stängel Kerbel
250 g leicht geschlagene
Sahne
abgeriebene Schale
von einer Zitrone

Zubereitung :

Möhren schälen, Zwiebeln u Knoblauch abziehen, Zucchini und Fenchel putzen, waschen. Alles sehr klein würfeln o. in feine Streifen schneiden, 3 EL Butter erhitzen, das Gemüse kurz andünsten Fond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Minute köcheln, beiseite stellen. Kerbel abrausen, Blättchen abzupfen.

Sahne unterziehen Zitronenschale zugeben und mit Kerbelblättchen garnieren.

