

Steinbeißer-Filet mit grüner Mandel-Soße

Für 2 Personen

| | | |
|------------------------|------------------------|------------------|
| 300 g Steinbeißerfilet | 150 g Karotten | 150 g Zucchini |
| 1 Ingwer | 1 Zitrone, unbehandelt | 50 g Mandelgrieß |
| 50 g Blattspinat | 1 Bund Basilikum | 3 EL Olivenöl |
| 20 g Butterschmalz | 10 g Butter | Salz |
| Pfeffer, schwarz | | |

Das Steinbeißerfilet waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Filet in gleichgroße Stücke schneiden und mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen. Die Karotten und die Zucchini von den Enden befreien, die Karotten schälen und zusammen mit den Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mandelgrieß in einer Pfanne rösten. Den Spinat wässern, trocken schleudern, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Basilikumblätter abzupfen, grob hacken und zusammen mit dem Spinat pürieren. Zwei Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl nach und nach dazugeben. Anschließend den gerösteten Mandelgrieß hinzufügen und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini- und Karottenscheiben salzen, die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin fünf Minuten dünsten. Ein kleines Stück Ingwer schälen und zwei Scheiben zum Gemüse geben. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen. Den Fisch zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Mandelsoße garnieren.

Brigitte Hollmann am 27. Oktober 2009