

Steinbutt mit Parmesan-Soße, Gemüse-Spaghetti, Rucola

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 Steinbuttfilet, mit Haut 10 g Mehl Öl

Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 Zucchini 1 Karotte Butter

Salz Pfeffer

Für den Rucola:

150 g Rucola Öl

Für die Sauce:

150 ml Sahne 30 g Butter 200 g Parmesan

20 ml Weißwein Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Parmesan

Für den Fisch:

Den Backofen auf 50 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Filet abbrausen, trockentupfen, mehlieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite in Öl anbraten. Herausnehmen und im Ofen garziehen lassen.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen, trockentupfen und Enden abschneiden. Mit dem Gemüseschneider Zucchini und Karotte in Streifen schneiden. Streifen in der Pfanne mit Butter schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Rucola:

Rucola waschen und trockenschleudern. Rucola in der Fritteuse frittieren.

Für die Sauce:

Sahne aufkochen, Weißwein und Butter dazu geben. Käse reiben und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce in den Mixer geben und gut mixen.

Für die Garnitur:

Parmesan reiben, auf ein Backblech mit Backpapier geben und im Ofen bei 180 Grad zu knusprigen Chips ausbacken.

Das Spaghetti-Gemüse auf dem Teller seitlich servieren die Sauce aufschäumen und neben das Gemüse setzen und den Steinbutt darauf platzieren. Den frittierten Rucola auf dem Fisch garnieren und servieren.

Pepe am 22. Juni 2020