

Rezeptvorschlag zu unserem Gewürz:

„PYRAMIDENSALZ MEDITERRAN“



Rotbarsch und Garnele mit mediterranem bunten Gemüse

Zutaten

- 2 Rotbarschfilet(s), je ca. 200 g
- 2 Riesengarnelen
- 2 Scheiben Zwieback
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 4 kl. Tomaten (Strauchtomaten)
- 1 Stück Ingwer - Daumengroß
- 2 EL Schnittlauch in Röllchen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter, geklärt
- Olivenöl
- Chilisauce, süß
- 1 EL Crème fraîche Kräuter
- Pyramidensalz Mediterran
- Pfeffermischung „Schwarzes Gold“



Zubereitung

Paprikas waschen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch sehr fein würfeln. In etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze Ingwer und Knoblauch anbraten, dann die Paprikastücke dazugeben und bei geschlossener Pfanne ca. 10 Minuten schmoren. Mit mediterranem Pyramidensalz und Chilisauce nach Geschmack würzen. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und bei offener Pfanne noch etwas ziehen lassen. Das Paprikagemüse soll nicht zu weich sein, es muss noch Biss haben.

1 EL Olivenöl in eine Kasserolle geben, die Tomaten hineinsetzen und bei geschlossenem Topf und geringer Hitze 15 Minuten schmoren.

Zwieback in einem Mörser fein zerstampfen und die Rotbarschfilets mit der Hautseite in die Brösel drücken. Den Panzer der Garnelen auf dem Rücken mit einer Schere aufschneiden, aber nicht entfernen. Dadurch bekommen diese Meerestiere noch etwas mehr Aroma beim Braten und für den Esser ist es dann ein Leichtes, den Panzer abzustreifen.

Fischfilets auf der panierten Seite in heißem Butterschmalz scharf anbraten, Hitze herunterstellen und etwa 3 Minuten weiter braten. Filets wenden, Herdplatte ausstellen und Fisch durchgaren lassen. Die letzten 2 Minuten die Garnelen mit in die Pfanne geben. Einmal wenden, wenn sie sich rot verfärben. Fisch salzen.

Auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Als Beilage bieten sich Reis, Tagliatelle oder Pellkartoffeln mit etwas Kräuterquark an.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Zubereiten

und einen guten Appetit.

Gerhard 
Ostenried
Architektur des Wohnens

Wertachstr. 2 · 87666 Pforzen
Tel.: 08346 - 982345
info@ostenried.com
www.ostenried.com

