

REZEPT-TIPP:

FISCHFILET

MIT KNOBLAUCH UND INGWER IM BACKOFEN

Fischfilet (pro Person ca. 150 g)

Knoblauch

Salz

Ingwer

Butterflocken

Für die Sauce:

Fisch Fond

Weißwein

Sahne

Safran

Fischfilet langsam im Kühlschrank auftauen lassen.

1/2 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Butterflocken, fein geschnittenen Knoblauch und Ingwer auf dem Boden der Backform verteilen.

Den Fisch mit der Hautseite in die Backform legen und auch auf der Oberseite Butterflocken, gehackten Knoblauch und Ingwer verteilen.

Den Deckel auf die Backform setzen und ca. 20 Min. lang bei 160° C backen.

Der Fisch sollte auf keinen Fall zu lange gebacken werden, da er sonst zu trocken wird!

Da er schon über - 20° C gefroren war, könnte er theoretisch auch roh gegessen werden (Sushi Qualität).

Sauce:

2 Teile Fisch Fond mit 1 Teil Weißwein auf die Hälfte einkochen lassen.

Die Sauce dann mit Sahne, Salz, Pfeffer und Safran abschmecken.



ALASKA
WILDFISCH



alaskawildfisch.de



alaskawildfisch



Tel. 07732 1306597 o. 0176 51480544 · www.alaskawildfisch.de