

Daurade coryphène meunière

dg: g-sg

Der Seefisch nennt sich auch Goldmakrele, mahi mahi oder Delfinfisch, hat jedoch weder mit Dauraden, noch der Delfin-Familie etwas gemein.

4 Personen

4 Filets à 150 g

2 EL Olivenöl

Salz & schwarzer Pfeffer

Halbe Zitrone

2 Knobli, ungeschält, gequetscht

2 Rosmarinzwige

1 EL Butter

Filets trockentupfen, salzen & pfeffern.

Bratpfanne erhitzen, Olivenöl zugiessen und erhitzen.

Knobli, Rosmarinzwig in die Pfanne geben.

Filets zugeben, erst auf der Fleischseite 2 Minuten braten, ohne zu bewegen. Filets vorsichtig wenden und weitere 2 bis 3 Minuten braten. Dabei regelmässig mit dem Kochjus übergiessen.

Sobald das Filet undurchsichtig-opak ist, aus der Pfanne nehmen und auf die vorgewärmten Teller fügen.

Den Zitronensaft in die noch heisse Pfanne giessen und die Butter einschwenken.

Filets mit dem Jus nappieren.

Beilage

Kartoffeln, Gemüse nach Belieben.

Weinempfehlung

Ein Chablis der Domaine Raveneau. Der Geldbeutel entscheidet welche Lage.