

Goldbrasse auf Lauch

dg: ssg

Bereits das Lauchgemüse ist ein Erlebnis... in Kombination mit der Daurade und den Kartoffeln wundervoll. Alles richtig gemacht.

2 Personen

1 Goldbrasse à 1.4 kg, filetieren, entgräten

1.2 dl Taggiasca-Olivenöl

Salz & Pfeffer

1 Lauchstange, das Weisse

2 Stengel Zitronengras, geschält

8 g Ingwer, gescheibelt

1 kleiner TL Fenchelsamen

Zitronengrasstengel plattieren und quer halbieren.

Ingwer fein scheibeln. Fenchelsamen im Mörser anquetschen.

Den weissen Teil des Lauchs in 4 cm-Stücke, dann in Julienne schneiden.

Ofen auf 80 Grad vorheizen.

Zitronengras, Ingwer, Fenchelsamen und Lauchjulienne in 2 tiefe Teller verteilen. Je 5 cl Olivenöl zugießen, salzen und vermischen.

Die Teller mit Klarsichtfolie abdecken und 50 Minuten bei 80 Grad garen. Der Lauch sollte nun al dente gegart sein. Zitronengras entfernen.

Bratpfanne auf mittlere Flamme erhitzen.

Ein EL der Ölmarinade vom Lauchgemüse in eine Bratpfanne giessen.

Die Fischfilets salzen & pfeffern, mit Maizena einpudern und auf der Fleischseite 2 Minuten braten. Auf die Hautseite wenden und nochmals 2 Minuten braten.

Die Fischfilets auf das Lauchbett legen und servieren.

Beilage

Salzkartoffeln, diese mit der Gabel leicht zerdrücken und damit das parfümierte Olivenöl aufnehmen.