



10.Apr.2011

Baudroie (Seeteufel) im Basilikum-Speckmantel



Baudroie (Seeteufel) im Basilikum-Speckmantel

Zutaten

- 2 Baudroie-Filets à ca. 500 g
- 12 Specktranchen
- 12 Rispentomaten
- 1 Bund Basilikum
- Fleur de Sel

Für 4 Personen

Fisch

Baudroie-Filets trocken tupfen. Mit Fleur de Sel würzen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden, Fisch darin wenden. Mit Specktranchen umwickeln, mit Zahnstochern fixieren. Eine beschichtete Bratpfanne erhitzen. Beide Fischfilets ohne Fettbeigabe unter Wenden bei mittlerer Hitze 15 Minuten braten. Rispentomaten dazugeben, weitere 5 Minuten mitbraten.

Anrichten

Fisch in dicke Scheiben schneiden, mit den Tomaten servieren.

Dazu passen: Eiernudeln oder Risotto.