

EGLIFILETS MIT ZWETSCHGEN-CHILI-VINAIGRETTE



Ideal zum Marinieren
und Anbraten.



Umweltgerecht produzierte Lebensmittel

ZUTATEN

Zubereiten: 30 Minuten

Für 6 Personen

Zwetschgen-Chili-Vinaigrette:

- 3 EL Weissweinessig oder weisser Balsamico-Essig
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Rahm
- 1 TL Honig
- 2-3 Zwetschgen, entsteint, halbiert, in kleine Würfel geschnitten
- 1 Chilischote, entkernt, gehackt
- 1-2 Bundzwiebeln, fein gehackt

Fisch:

- 12-18 Eglifilets
- Salz, Pfeffer
- Bratbutter oder Bratcrème

Garnitur:

- Kerbel
- Zitronenscheiben



ZUBEREITUNG

1 Vinaigrette: Essig, Zitronensaft und Salz verrühren. Öl, Rahm und Honig darunterühren. Zwetschgen, Chili und Bundzwiebel beifügen, mischen.

2 Fisch: Filets mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen. In der heissen Bratbutter beidseitig insgesamt 1-2 Minuten braten.

3 Fischfilets auf vorgewärmte Teller anrichten, mit der Vinaigrette anrichten. Mit Kerbel und Zitronenscheiben garnieren.

Vinaigrette kann ½ Tag im Voraus zubereitet werden.

Nach Belieben mit grünen Linsen, Couscous oder Bulgur servieren.