



Magazin
Erziehung
Gesundheit
Reisen
Bänz Friedli
Service
Archiv
Abo-Dienst
Bitte melde Dich
Babysitter-Börse
Second Hand
Börsen-Verzeichnis
Glücksgriff
Leseraktion
Leserreisen
Rätsel
Wettbewerb
Spiele
Foren
Umfragen
Quiz
Tests
Werbung

Küche

Nr. 12, 21. März 2006

MEERFISCHFILET MIT CREVETTEN UND LIMETTEN

Alle Rezepte für 4 Personen

4 Meerfischfilets (zum Beispiel Red Snapper, Dorade, Wolfsbarsch), ca. 500 g

2 EL Olivenöl mit Zitronenextrakt
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

1 Limette

2 Thymianzweiglein

4 Riesencrevetten mit Kopf und Schale, ca. 200 g

1) Fischfilets kalt abspülen und trockentupfen. Ein Backblech mit wenig Zitronenolivenöl bepinseln, die Filets darauf legen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Limette heiss waschen, die Schale abreiben und mit wenig Limettensaft über den Fisch verteilen.

Thymianblättchen vom Stängel zupfen und darüber streuen. Crevetten zum Fisch geben und im Ofen bei 160 Grad ca. 6 Minuten garen.

Tipp: Dazu passen geschmorte Rispentomaten.

2) Fischfilet mit Crevetten auf Tellern anrichten und mit etwas Muschelsud, Zitronenkartoffelstock und Muscheln servieren.

MUSCHELN MIT GEMÜSE

2 kg Miesmuscheln

2 Karotten, mittelgross

1 Lauchstängel, klein

2 Knoblauchzehen, gehackt

4 EL Olivenöl

2 dl Weisswein

½ dl weisser Wermut, trocken

1 Bund Dill, abgezupfte Spitzen

1 Bund Schnittlauch, geschnitten

1) Die Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten und entbarren.

Rüebli und Lauch in möglichst kleine Würfel schneiden (Brunoise) und mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.

2) Hitze erhöhen. Die sauberen Muscheln dazugeben, mit Weisswein ablöschen. Zugedeckt rund 8 Minuten dämpfen. Muscheln anrichten, mit Dill und Schnittlauch bestreuen.

ZITRONEN-KARTOFFELSTOCK

1 kg Kartoffeln, mehlig kochend

2 dl Rahm

½ dl Milch

50 g Butter

2 Zitronen, abgeriebene Schale

Salz, Pfeffer, Muskat

wenig Olivenöl mit Zitronenextrakt

1) Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Abgiessen, ausdämpfen lassen und durch die Kartoffelpresse treiben.

2) Rahm, Milch, Butter und Zitronenschale sowie die Gewürze aufkochen und mit der Kartoffelmasse vermischen. Mit wenig Zitronenolivenöl abschmecken.

© Migros-Magazin



Suche



in der aktuellen Ausgabe

[Aktuelle Ausgabe \(PDF\)](#) 
[Archiv](#) 



Rezept Suche

Suchen 



Saisonné

Das Kochmagazin der Migros: 12 Mal jährlich für Fr. 34.-.

Bestellung oder Gratis-Probe-Exemplar:
Tel. 0848 877 777 (Normaltarif).
www.saison.ch