

Dorsch Royale auf Karottencarpaccio mit Haselnussvina ...

Zutaten für:

4 Portionen

FISCH

4 Stücke Dorsch Royale à ca. 120 g
Etwas Mehl
Etwas Salz und Pfeffer
Wenig Olivenöl

KAROTTENCARPACCIO

3 gross. Dicke Karotten
2 Essl. Weisser Balsamico
3 Essl. Kaltgepresstes Olivenöl
1 Teel. Grobkörniger Senf
Etwas Salz und Pfeffer
1 Essl. Grob gehackte Haselnüsse

ANRICHTEN

Wenig Grob gehackte, glatte Petersilie oder Rucola

Zubereitung:

Karotten schälen und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Im kochenden Salzwasser weichkochen. In der Zwischenzeit aus dem Essig, Öl, Senf, Haselnüssen, Salz und Pfeffer eine Salatsauce mischen. Die gekochten Karotten abgiessen und noch warm zur Sauce geben. Zur Seite stellen.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. In einer heissen Pfanne etwas Öl erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten je ca. 1.5 Minuten braten. Alternativ kann der gewürzte Fisch auf einer ofenfesten, eingeölten Platte im Ofen bei 160°C ca. 8 Minuten lang gebacken werden.

Anrichten:

Die Karottenscheiben flach auf vier Teller verteilen, je ein Stück Fisch mittig darauf platzieren und mit etwas grob gehackter Petersilie oder Rucolablättern bestreuen.

: O-Titel : Dorsch Royale auf Karottencarpaccio mit Haselnussvinaigrette