

Felchenfilet in Essig-Zwiebel-Marinade



Typisches Rezept der Tessiner Tradition neu interpretiert von SSSAT (Swiss Italian Tourism and Hotel Management School of Bellinzona).

Zubereitung

	Benötigte Zeit	ca. 180 Minuten
	Schwierigkeitsgrad	Mittel - Für Fortgeschrittene
	Menge	4 Personen

Eigenschaften

	Teller	Fisch - Felchen
	Typisches Produkt	Felchen - 0 km
	Geeignet für	Sommer - leichte Gerichte

ZUTATEN

Felchen

- 560 g Felchenfilets
- 4 ml Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Weissmehl
- 2 cl natives Olivenöl extra
- 20 g Rüeblli
- 16 g Fenchel
- 16 g Stangensellerie
- 12 g Lauch
- 8 ml Weissweinessig
- 2.4 cl Kochwein
- 8 ml Wasser
- Frischer Blattsalat
- 2 cl italienische Salatsauce

Felchen

ZUBEREITUNG

1. Gemüse waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden (wie Julienne, aber etwas dicker);
 2. Die Felchenfilets salzen und in Mehl wenden (kurz vor dem Sautieren);
 3. In einer Bratpfanne mit Erdnussöl sautieren und danach mit der Haut nach oben in einen (5 cm hohen) Topf legen;
 4. Das Gemüse in dem Olivenöl dünsten;
 5. Den Essig, den Wein und das Wasser hinzufügen;
 6. Einige Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen;
 7. Die Marinade über den Fisch geben (dabei das Gemüse zurückbehalten), mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens ein paar Stunden marinieren lassen (wenn der Fisch nicht direkt verwendet wird, im Kühlschrank aufbewahren).
-
1. Die Felchenfilets mit etwas Gemüse und einem Esslöffel Marinade anrichten und mit Salatblättern mit dem italienischen Dressing garnieren.

Servieren

Hinweis: Die Filets können auch bei Zimmertemperatur oder sogar lauwarm serviert werden.