

Für 4 Personen

Marinierte Felchenfilet

Felchenfilets

- 600g Felchenfilets
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft und Worcester
- 20g Mehl
- 1 dl Olivenöl

Marinade

- 75g Zwiebeln
- 50g rote Peperoni
- 50g Karotten
- 2 dl Balsamico-Essig
- 1 dl Olivenöl
- wenig Knoblauch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Cayenne und Worcester
- Verschiedene Saisonsalate wie Lollo Rosso, Nüssli, Kresse etc.
- Cherry-Tomaten,
- Dillsträusschen und Oliven

Zubereitung

Zwiebeln, Karotten und Peperoni rüsten und in Streifen schneiden. Den Salat rüsten, waschen und gut abtropfen lassen.

Die Felchenfilets marinieren mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcester und mit dem Mehl stäuben. Im Olivenöl goldgelb braten, und in eine Platte legen. Das Gemüse im restlichen Olivenöl glasig dünsten. Alle restlichen Zutaten ausser das Olivenöl zufügen, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Worcester würzen, leicht abkühlen lassen und das Olivenöl beifügen. Die lauwarmer Marinade über die Felchenfilets giessen und zugedeckt einige Zeit ziehen lassen (man kann sie auch während 24 Stunden in den Kühlschrank stellen).

Anrichten

Den Salat gefällig auf die Teller verteilen, die Felchenfilets drauflegen mit den Oliven, Cherry-Tomaten und dem Dill ausgarnieren und mit der Sauce übergiessen.

Anmerkung

Als Vorspeise reicht die Menge in diesem Rezept für 8 Personen.