

Gustostückerl

Kochchallenge



Rezepteinsendung Ute Hörtenhuber

Fischfilet mit Weges und Grillgemüse

- Fischfilets aus heimischen Gewässern (Forelle, Reinanke, Saibling, Zander)
- Kartoffelspalten
- Regionales Grillgemüse (Zwiebel, Karotten, gelbe Rüben, Fenchel, Zucchinischeiben, Paprika rot und grün, Cocktailtomaten, Knoblauch)
- Kräutermischung
- Bienenhonig

Zubereitung:

Leicht gesalzene Fischfilets beidseitig bei ca. 200° ca. 12 min grillen und kurz vor dem Ende der Grillzeit mit Rosmarin, Dill, Petersilie und Thymian würzen.

Kartoffelspalten salzen und in der Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl knusprig braten.

Kleingeschnittene Zwiebel in wenig Rapsöl goldgelb rösten, Karotten, gelbe Rüben und Fenchel in leicht gesalzenerem Wasser kurz dünsten und anschließend in Streifen schneiden. Die genannten Gemüsesorten mit Zucchinischeiben, rote und grüne Paprikastückchen, Cocktailtomaten sowie anderen regionalen Gemüsesorten nach Wahl in eine Pfanne schichten, mit etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl beträufeln, salzen, mit Knoblauch, Pfeffer, Galgant würzen und bissfest grillen. Am Ende der Grillzeit mit einer Kräutermischung nach Gusto (Oregano, Petersilie, Dille, Schnittlauch, Salbei, Kresse, kleingeschnittene Kapuzinerkresse-Blattstreifen, Rosmarin, Fenchelgrün ...) und mit etwa 3 Esslöffel oberösterreichischem Bienenhonig verfeinern. Im Backrohr bis zum Servieren warmhalten. Eventuell mit einer Kapuzinerkresse-Blüte oder anderen essbaren Blüten vor dem Anrichten dekorieren.

WIR WÜNSCHEN VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN & GUTEN APPETIT!