



Lago trifft Mare ...

August 2013

... oder das etwas andere Stelldichein an der Spiaggia ...

Zutaten: für Gente di mare und Seebuebe

8 Felchenfilets (vom Züriseefischer Ihres Vertrauens)

Sauerrahm und Crème fraîche

Kräuter (Peterli, Rosmarin, Origano, Basilikum, Maggikraut etc.)

wenig Paniermehl

Sbrienz, fein gerieben

Salz und Pfeffer

Weisswein

Datteri

Balsamico

Zubereitung

... Die Felchenfilets waschen und trocken tupfen ... Die Filets längs halbieren, leicht salzen und pfeffern ... Für die Füllung die Kräuter fein hacken und mit dem Sauerrahm, der Crème fraîche, dem Paniermehl und dem Sbrienz mischen ... Mit Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit Zitronensaft und Tabasco abschmecken ... Die Mischung auf die Filets verteilen, vorsichtig einrollen und mit einem Stuzzicadenti fixieren ... Die Involtini im Weisswein im vorgeheizten Backofen garen ... Die Datteritomaten waschen, halbieren und in Olivenöl kurz anbraten ... Die Tomaten würzen und auf die Teller anrichten und mit wenig Balsamico beträufeln ... Die Fischfilets auf die Datteri anrichten e buon appetito ...

Tipps:

... Spinnen Sie Seemannsgarn und kneipen Sie abwechslungsweise in Salz- und Süsswasser ... Nehmen Sie eine Wassernudel bis Sie das Meer erreichen, danach trägt Sie das Salz ... Geniessen Sie dazwischen die Felchen mit Datteri und frischem Pane ... Singen Sie mit Umberto Tozzi „Gente di Mare“ während Sie in der Badewanne im Minipedalo reiten ... Wünschen Sie mehr Salz des Lebens oder Süsswasser wenden Sie sich an folgende Adresse: info@koifischer.ch

Links

<http://www.youtube.com/watch?v=qgMxTlcugEQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=r2Yh0nHQcBY>

<http://www.youtube.com/watch?v=mhLxixSp24>

<http://www.youtube.com/watch?v=9oudHc0Qcig>

<http://www.youtube.com/watch?v=bbBw6xhxCd0>

<http://www.youtube.com/watch?v=xh0E2VwnK50>

<http://www.youtube.com/watch?v=ExJQV44bv2o>

<http://www.youtube.com/watch?v=8ShjwCAHX2k>

<http://www.youtube.com/watch?v=L8ARfTWHAI8>

HOTLINE: info@koifischer.ch

