



REZEPT VON HEIKE THIMMIG

Verschiedenes vom Fisch auf mediterranem Gemüsebett

ZUTATEN

1 Zanderfilet	Olivenöl, Butter
1 Forellenfilet	Pfeffer und Salz aus der Mühle
6 Garnelen	Honig oder Agavendicksaft
3 Möhren	Balsamico Essig
1/4 Zucchini	1 Becher Sahne
1/4 Aubergine	Frischen Dill
1 gelbe oder orangene Paprikaschote	Parmesan
5 Champignons	
8 Cocktailtomaten	

ZUBEREITUNG

1. Fisch kurz abspülen und trocken tupfen, Garnelen schälen (am Schwanzende die Schale dran lassen), kurz abspülen und trocken tupfen, erst einmal zur Seite stellen.
2. Möhren, Zucchini und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika in grobe Streifen schneiden und halbieren. Champignons vierteln, Tomaten waschen.
3. Pfanne mit etwas Olivenöl und Butter erhitzen, zuerst die Möhren anbraten, danach die Zucchini und Aubergine mit dazugeben.
4. Im Anschluss die Champignons mit in die Pfanne geben, alles mit etwas Wasser oder Weißwein ablöschen und bei schwacher Hitze ziehen lassen.
5. Eine zweite Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen, Fischfilets salzen und pfeffern und mit der Hautseite in die Pfanne geben, Hitze reduzieren, nicht zu scharf braten.

30. April 2018

Seite 1 von 2

 Sophia Matthes, Studioleiterin
 0351 315 40741
 sophia.matthes@dresden-fernsehen.de

DRESDEN FERNSEHEN
Fernsehen in Dresden GmbH
Schandauer Straße 64
01277 Dresden

 0351 315 407 0
 0351 315 407 99
 werbung@dresden-fernsehen.de
 www.dresden-fernsehen.de

Amtsgericht Dresden
HRB 24089
USt-IdNr. DE245209695
Geschäftsführer: Anja Herrmann

Commerzbank Dresden
IBAN DE86 8508 0000 0455 4280 00
BIC DRESDEFF850

Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE64 8505 0300 3100 3677 57
BIC OSDDDE81XXX



CHEMNITZ
FERNSEHEN



DRESDEN
FERNSEHEN



LEIPZIG
FERNSEHEN



FAHRGAST
FERNSEHEN

 Sport



6. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, mit in die Pfanne geben und kurz von beiden Seiten anbraten, wenn die Oberseite vom Fisch stockt, alles aus der Pfanne nehmen und bei 120 ° Umluft im Ofen Ruhen lassen.
7. Die Sahne in die Fischpfanne geben und einreduzieren lassen, mit Salz nachwürzen.
8. Frischen Dill hacken und unterheben. Das Gemüse mit Balsamicoessig ablöschen, Honig dazugeben, verrühren, die Cocktailtomaten kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Gemüse auf einem Teller geben, den Fisch und die Garnelen darauf anrichten, die Soße darüber träufeln und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu kann man noch etwas Baguette reichen.

Guten Appetit!

30. April 2018

Seite 2 von 2

 Sophia Matthes, Studioleiterin
 0351 315 40741
 sophia.matthes@dresden-fernsehen.de

DRESDEN FERNSEHEN
Fernsehen in Dresden GmbH
Schandauer Straße 64
01277 Dresden

 0351 315 407 0
 0351 315 407 99
 werbung@dresden-fernsehen.de
 www.dresden-fernsehen.de

Amtsgericht Dresden
HRB 24089
USt-IdNr. DE245209695
Geschäftsführer: Anja Herrmann

Commerzbank Dresden
IBAN DE86 8508 0000 0455 4280 00
BIC DRESDEFF850

Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN DE64 8505 0300 3100 3677 57
BIC OSDDDE81XXX



CHEMNITZ
FERNSEHEN



DRESDEN
FERNSEHEN



LEIPZIG
FERNSEHEN



FAHRGAST
FERNSEHEN

 Sport