

Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



Felchenfilet mit mediterranem Gemüse und Bärlauchpesto

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

2-4 Felchenfilet (je nach Größe)
1 gelbe und/oder rote Paprika
1 Zucchini
2 Tomaten oder mehrere Kirschtomaten
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 Strauß Bärlauch
Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian (von den Stielen gezupft)
frisch geriebener Parmesankäse
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Gemüse putzen, in grobe Stücke oder Streifen schneiden, Kirschtomaten halbieren. Mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian und 1 Knoblauch marinieren. In der Pfanne anbraten.

Die Felchenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren und auf der Haut kross anbraten.

Bärlauch mit Olivenöl, dem restl. Knoblauch und Parmesan im Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Grillgemüse auf Tellern anrichten, die Felchenfilet daraufsetzen. Das Bärlauchpesto zusammen mit frischem Baguette dazu reichen.

Getränkeempfehlung: Ein gut gekühlter Blanc de Noirs.

Mettnaustube Restaurant & Eventcatering

Strandbadstraße 23 | D-78315 Radolfzell

Telefon +49 (0) 7732 136 44



Konstanz-Bodensee-Hegau
in der Vierländerregion

www.bodenseewest.eu