AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	ganzjährig	Spanien

DORSCH AN SALSA VERDE



Rezept: Ferran Adrià. Das Familien Essen. Edel 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Eine mediterrane Art, Fischfilet ohne Gräte zuzubereiten. Das Gespür für die gewünschte Garstufe erfährt man vielleicht das erste oder das dritte Mal.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 Zehe	Knoblauch	3 EL	Olivenöl
3 EL	Glattblättrige Petersilie	2 TL	Mehl
800 g	Dorsch	3 dl	Wasser
		2 Pr	Salz

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie fein hacken
2. Fisch waschen und mit Haushaltpapier trocken tupfen.
3. In einer grossen Pfanne Olivenöl erwärmen und Knoblauch 2 Min. sanft anbraten. Mehl einstreuen und kurz anschwitzen. Die Hälfte der Petersilie und Wasser zugeben. Sauce leicht köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
4. Den Fisch in die Sauce geben und mind. 5 Min. mitköcheln lassen. Den Rest der Petersilie zugeben.
5. Fisch auf vorgewärmte Teller anrichten und mit Sauce übergiessen.