AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	Sommer	Portugal

MISTO DI MARE DALLA PLANCHA



Rezept und Foto: Dieter Kuhn, Wohlen

KURZ VORGESTELLT

Kleinere Fische oder -tranchen und Meeresfrüchte eignen sich besonders gut zur Zubereitung auf einer Plancha.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

200 g	Tintenfische
8	Jakobsnüsse
8	Crevetten, rohe
300 g	Fischfilets mit festem Fleisch
4 EL	Olivenöl
2 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Bratgut nach Belieben marinieren. Beispielsweise kurz in Marinade aus zerriebenem Knoblauch, Salz und Olivenöl einlegen.
2. Gut gereinigte Plancha mit (Oliven-)Öl einpinseln und Kochplatte auf mittlere Temperatur aufheizen.
3. Kleinere Stücke sind auf der Plancha schnell gebraten, grössere oder ganze Fische brauchen deutlich länger: Bratgut abgestuft auf Plancha legen.
4. Bratgut während den ersten Min. nicht umrühren resp. drehen. Garprobe mit Holzstäbchen. Ganze Fische lösen sich im richtigen Moment von selbst.
5. Mit einem Metallspachtel von der Plancha heben und drehen. Auf der 2. Seite braucht das Bratgut weniger lang.
6. Fisch mit dem delikaten Saft vom Fisch, den Gemüsen, dem Olivenöl und den Gewürzen beträufeln. Mit vorgängig grilliertem Gemüse servieren.