

Garnelen und Fisch auf Rucola



Zutaten für zwei Personen:

2-4 Riesengarnelen pro Person (TK)

ca. 100 g Kabeljau

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

ein kleiner Bund Rucola

Parmesan am Stück

Marinade:

Zitronensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Olivenöl

1. Riesengarnelen schonend auftauen. Mit einem scharfen gezackten Messer am Rücken einschneiden und eventuell vorhandene dunkle Darmfäden entfernen. Nochmals waschen und gut trocknen.

2. Bei dem Rucola die harten Stängel abschneiden und (optional) 30 min wässern. Dann nochmals waschen, verlesen und trocken schleudern.

3. Kabeljau entgräten und in gefällige Stückchen schneiden.

4. Rucola auf Portionstellern anrichten, ganz leicht salzen und pfeffern,

mit 1-2 TL Zitronensaft und ca. 1 EL Olivenöl beträufeln.

5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Riesengarnelen einlegen und einige Minuten braten, bis sie sich durchgehend verfärbt haben. Nicht zu lange braten.

6. Kabeljaustückchen salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben Ebenfalls kurz braten.

7. Riesengarnelen und Kabeljau auflegen. Mit einem Sparschäler dünne Parmesanscheiben abnehmen und das Gericht damit verfeinern.

Hinweise:

Die Anzahl der Garnelen pro Person richtet sich nach der Größe der Garnelen.

Für den Fisch ist auch Seeteufel eine gute Wahl.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 8 h, Vorspeisen, Meeresfrüchte, Garnelen, Fisch, italienisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 22.01.2023