

Rote-Beete-Carpacchio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlene Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

Für 2 Personen:

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlene Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gedünstete Dorade Royale mit Paprika-Tomaten-Salat



Leckere, saftige Dorade Royale

Eine exzellente, delikate Dorade. Ein Mittelmeerfisch, der gern in den mediterranen Ländern zubereitet wird.

Sie schmeckt einfach köstlich.

Ich brate sie, mit einer Paprikagewürzmischung etwas mariniert, in Butter auf beiden Seiten kross an. Lösche dann

mit einem guten Schluck Riesling ab. Und gare sie dann zugedeckt in der Pfanne fertig.

Sie können die Dorade als Variante gern noch in der Bauchhöhle mit frischen mediterranen Kräutern und Knoblauch würzen. Ich hatte keine frischen Kräuter vorrätig.

Wenn Sie keine Gräten mögen, bereiten Sie keinen ganzen Fisch zu. Kaufen Sie grätenfreie Fischfilets.

Es ist übrigens keine Anekdote, dass die Fischbäckchen bei der Dorade – und auch manch anderem leckeren Fisch – eine Delikatesse sind. Lösen Sie sie aus dem Kopf heraus und kosten Sie sie.

Diese Dorade benötigt eigentlich keine Beilage. Aber der frische, würzige Salat mit Aceto Balsamico und Olivenöl schmeckt dennoch sehr gut.

Achten Sie übrigens darauf, dass die Doraden vor dem Garen gut geschuppt sind oder überprüfen Sie dies und schuppen noch nach.

Für 2 Personen

- 2 Doraden Royales (à 500–600 g)
- Paprikagewürzmischung
- Kräuterbutter
- Butter
- Riesling

Für den Salat:

- 2 große, rote Spitzpaprika
- 8 kleine Strauchtomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL getrockneter Rosmarin
- Aceto Balsamico
- Olivenöl
- Salz

- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 8–10 Min.



Doraden auf jeweils beiden Seiten mit der Paprikagewürzmischung einreiben und eine Stunde marinieren.

Salat eine Stunde vor der Zubereitung der Doraden zubereiten und im Dressing ziehen lassen.

Dazu Paprika und Tomaten putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden. In die Schüssel dazugeben.

Mit dem Rosmarin, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Essig und Öl dazugeben.

Alles gut vermischen und eine Stunde ziehen lassen.

Butter in zwei großen Pfannen mit Deckel erhitzen und jeweils eine Dorade in einer Pfanne auf beiden Seiten kurz anbraten.

Mit einem guten Schluck Riesling ablöschen.

Zugedeckt bei mittlerer Temperatur je nach Dicke des Fisch etwa 8–10 Minuten garen.

Jeweils eine Dorade auf einen Teller geben. Etwas von dem Paprikasößchen darüber geben.

Jeweils einige Scheiben Kräuterbutter daraufgeben.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Dorade mit dem Salat servieren.

Guten Appetit!