

Rotbarbenfilet auf Rote Beete Carpaccio

Kategorie:	Dessert	Zubereitungszeit:	30 min.	Personen:	4
------------	---------	-------------------	---------	-----------	---

Zutaten

8	Stk.	Rotbarbenfilet
4	Stk.	Rote Beete
1	Stk.	Avocado
1	Stk.	Lauchzwiebel
3	EL	Sahnemeerrettich
		Salz
		Pfeffer
1	Stk.	Zitrone
		Öl und Butter zum Braten
1	TL	Kümmel
20	ml	Sushiessig
20	ml	Balsamicoessig
40	ml	Olivenöl
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Rote Beete mit Salz und Kümmel eine Stunde weich kochen, variiert natürlich von der Größe der Roten Beete. Anschließend die Rote Beete schälen, in feine Scheiben schneiden und als Carpaccio auf dem Teller verteilen.

Die Avocado halbieren, vom Kern und der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden.

Essig, Salz und Pfeffer verrühren und dann das Olivenöl zugeben, wenn man es etwas süßer möchte, kann man gerne eine Prise Zucker zugeben. Die Avocadowürfel in die Marinade geben und 15 Minuten ziehen lassen: Danach auf das Carpaccio verteilen.

Die Rotbarbenfilets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in der Öl/Butter Mischung auf der Haut ca. 1 Minute braten (die Haut kann auch leicht in Mehl getaucht werden, dann hat man einen kleinen Schutzmantel für die Rotbarbe). Jetzt in den Backofen bei 150 Grad für 4-5 Minuten geben. Den Fisch nicht wenden, sondern nur auf der Hautseite garen. Wenn man die Fischfilets aus dem Backofen nimmt nur kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und anrichten.

Mit kleinen Nocken vom Sahnemeerrettich anrichten und mit den fein geschnittenen Lauchzwiebelringen garnieren.