

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Coop
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Dorsch im Speckmantel

für 2 Personen

Vor- und zubereiten ca. 20 Minuten / im Ofen ca. 20 Minuten

2 grosse	Dorschfilet	ca. je 140 Gramm
4	Salbeiblätter	
4 Tranchen	Bratspeck	
4 Scheiben	Baguette	
1 kleine	Zwiebel	fein schneiden
2	Karotten	rüsten und in feine Streifen schneiden
1	Bio-Zitrone	etwas Schale auf Toastbrot reiben
600 g	Krautstiele	rüsten und in 1 cm breite Streifen schneiden
1 EL	Olivenöl	
4	Cherry-Tomaten	halbieren
1 dl	Gemüsebouillon	
	Fischgewürz, Pfeffer und Salz	

- Backofen auf 200° vorwärmen. Backblech mit Backfolie belegen. Fischfilets würzen, mit Salbeiblättern belegen, mit je 2 Specktranchen umwickeln und auf Backblech legen. ca. 20 Min. in Ofenmitte bei 200° garen.
- Gemüse zugedeckt im Bouillon wahren etwa 8 Min. knapp weich köcheln.
- In Bratpfanne Öl erhitzen und die 4 Baguette-Scheiben toasten. Herausnehmen und warm halten.
- Wenn nötig nochmals etwas Öl in Bratpfanne geben, Zwiebel andünsten und dann das Gemüse dazugeben und mit dünsten.
- In vorgewärmte Teller anrichten und sofort servieren.

