



Seeteufelmédailon mit Speckmantel auf Ratatouillesauce

Ratatouille

Zutaten

2 EL Olivenöl

1-2 Knoblauchzehen, gepresst

1 Zwiebel, gehackt

1 kleine Dose Pelati (Dosentomaten), gewürfelt

100 ml Rotwein, als Alternative kann auch Gemüsebrühe verwendet werden

frischer Basilikum

Salz, Pfeffer

1 gelbe Peperoni

1 kleine Zucchetti

1 kleine Aubergine

Zubereitung

1 – 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. Eine Zwiebel schälen und fein hacken.

Peperoni, Zucchini und Auberginen in Würfel à ca. 1 cm Grösse zuschneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gepresste Knoblauchzehen, Zwiebel und Pelati hinzufügen.

Mit dem Rotwein ablöschen.

Zerzupfte Basilikumblätter begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sauce ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das gewürfelte Gemüse begeben und noch kurz köcheln lassen, in etwa ca. 5 Minuten.

Die Sauce abschmecken und mit der zerzupften Basilikumblätter servieren.

Seeteufelmédailon mit Speckmantel

Zutaten

4-8 Seeteufelmédailles

Salz, Pfeffer

4-8 Specktranchen

Zubereitung

Seeteufelmédailon mit Salz und Pfeffer würzen.

Um jedes Seeteufelmédailon eine Specktranche umwickeln.

Damit die Specktranche haften bleibt mit einem Zahnstocher oder etwas Küchenschnur fixieren.

In einer Bratpfanne die Bratbutter erhitzen und die Fischmédailles darin langsam anbraten.

Anrichten

Sauce auf die Teller verteilen, gebratene Seeteufelmédailon darauflegen.

Rosmarinkartoffeln

Zutaten

4 EL Oel

Bratpfanne erhitzen

in einer

600 g kleine Kartoffeln

Rosmarinnadeln

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, schälen und in gleichmässig kleine Würfel schneiden.

In einer Bratpfanne das Oel erhitzen.

Kartoffeln in die Bratpfanne geben. Rosmarinnadeln dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten dämpfen lassen. Danach den Deckel entfernen und auf hoher Stufe ca. 20 Minuten goldbraun braten.

Vor dem Servieren mit Salz würzen.

