



Lippfisch

Provencale

Kategorie: RatzFatz

Für 2 Personen

- 7 Lippfische
- 3 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rosmarin
- 1/2 ungespritzte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zeige Petersilie
- 4 EL Olivenöl

- beliebigen Salat
- 1 Avocado
- 100 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 EL Olivenöl

So geht's:

Die Fische schuppen, ausnehmen und gründlich abspülen. Aus Paprika, Salz, Pfeffer und Rosmarin eine Würzmischung herstellen. Die Zitrone und den Knoblauch auf dünne Scheiben schneiden. Zitronenscheiben noch einmal halbieren. Die Petersilie fein hacken. Mit der Würzmischung und den zerkleinerten Zutaten die Fische füllen.

Die 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen, dann sofort die Hitze zurücknehmen und die Fische darin 15-20 min. sanft braten. Inzwischen den Salat waschen und zerkleinern, die Avocado auf Streifen schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße anrühren und zusammen mit dem Salat und der Avocado auf Schälchen verteilen.