



Rezepte vom Kochkurs mit Andrea Civitarese

Zucchini-Salat mit Lachs

Doraden Filet auf Gemüse

Maispoularde alla Romana

ZUCCHETTI-SALAT MIT LIMETTEN UND PFEFFERMINZE UND LACHSSTREIFEN

Zucchini: Schälen, längs Streifen oder „Rädl“ schneiden

Pfefferminze: fein schneiden

Limetten: auspressen

Zucchini mit wenig Olivenöl in der Bratpfanne anbraten und wenig salzen, in Schüssel geben und mit Olivenöl, Limettensaft und Minze mischen. Auf Teller **anrichten** mit Lachs ausgarnieren.

DORADEN FILET AUF GEMÜSE

Gemüse: Auberginen, Zucchini, Cherrytomaten würfeln auf Blech verteilen. Würzen mit wenig Salz, wenig Olivenöl darüber verteilen. Backofen 200° C 30 Min. mit Alufolie decken.

Dorade: Auf Blech legen mit Haut nach unten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl darüber träufeln. In Bratpfanne Olivenöl, Fisch mit Hautseite nach oben kurz anbraten, wenden dann auf Blech (mit Backpapier ausgelegt) und mit wenig Olivenöl darauf im Ofen 8 Min. Nachziehen lassen.

Zwischenzeitlich **Gemüse** ohne Alufolie nochmals 15 Min. im Ofen.

Anrichten: Gemüse auf Teller, Dorade darauf legen, mit Peterli garnieren und ein Limettenschnitt dazulegen.

MAISPOULARDE ALLA ROMANA

Maispoularde: leicht salzen

Mozzarella di bufala ¼ Stk. in Rohschinken einrollen und in die Maispoularde geben. Die Poularde mit Zahnstocher verschliessen, kurz in Bratfett anbraten, anschliessend 15 Min. 200° C in den Backofen.

Sauce: Peperoni in Streifen schneiden im Bratfett weichdämpfen, mit Pfeffer und Salz abschmecken pürieren, durchs Sieb streichen.

Anrichten: Poularde in 3-4 Stücke schneiden und auf Sauce anrichten.