

Gericht: Sautierte Eglifilets auf Avocado-creme

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
480 gr.	Eglifilets, ohne Haut
10 gr.	Zitronensaft, frisch
	Salz, Pfeffer weiss, aus der Mühle
30 gr.	Weissmehl
40 gr.	Butter
160 gr.	Fischrahmsauce
160 gr.	Avocados, geschält /1
Garnitur	
200 gr.	Avocados, geschält /2
10 gr.	Zitronensaft, frisch
200 gr.	Tomaten, geschält, entkernt
	Salz
15 gr.	Mandelkerne, gehobelt



Vorbereitung

- Avokados /1 für sauce in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Avokados /2 zu einem Fächer schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Tomaten in gleichmässige Würfel schneiden.
- Gehobelte Mandeln auf einem backblech im Ofen goldgelb rösten.

Zubereitung

- Eglifilets mit Zitronensaft marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fischfilets mehlen, überschüssiges mehl abklopfen.
- In Lyoner Pfanne in Butter goldgelb sautieren.
- Fischfilets herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.
- In einer Sauteuse Fischrahmsauce mit Avocadowürfeln aufkochen.
- Mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.
- Avocadofächer unter Salamander oder im Kombisteamer erwärmen.
- Tomatenwürfel in Butter dünsten und abschmecken.

Anrichten

- ✓ In einem tiefen Teller Saucenspiegel mit Avocado-creme dressieren und Eglifilets fächerförmig anrichten .
- ✓ Mit Avocadofächer und gedünsteten Tomatenwürfeln garnieren, mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Viel Spass beim Kochen und guten Appetit