Doradenfilet, Tintenfisch und Garnele mit Rucola

Zutaten für drei Personen:

3 Doradenfilets oder Wolfsbarschfilets
3 Tintenfischtuben (TK)
3 Riesengarnelen
3 Blätter Radicchio
1/2 Bund Rucola
3 Scheiben Fladenbrot
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Mehl
3-4 EL Olivenöl
Zitronensaft (optional)

Salatsauce:

2 Msp Salz
4 EL Balsamico
1 EL Honig
4 EL neutrales Öl
1 EL Olivenöl
1 EL Wasser (optional)

1. Radicchio in Blätter teilen, waschen und trocknen. Beim Rucola die Stängel abschneiden und kleiner zupfen. Rucola in Radicchio-Blätter geben und mit der angerührten Salatsauce marinieren.

2. Doradenfilets bzw. Wolfsbarschfilets nochmals auf Gräten untersuchen. Auf beiden Seiten gut salzen und pfeffern. In Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen. Dünn mit Öl einstreichen, noch besser dünn besprühen.

3. Grillpfanne auf nicht zu hohe Hitze vorheizen, Filets auflegen und auf jeder Seite 3-5 min grillen, zuerst auf der Hautseite. Nach dem Umdrehen die Grillpfanne mit Alufolie abdecken.

4. Tintenfischtuben schonend auftauen. In zwei Hälften teilen, nachputzen, falls erforderlich, waschen und trocknen. Quer in 0,7 mm breite Streifen schneiden. Optional mit Zitronensaft marinieren.

5. Die Streifen leicht salzen und pfeffern sowie mit etwas Mehl bestäuben.

6. In einer beschichteten Pfanne bei etwas höherer Hitze kurz in Olivenöl anbraten und dann kurz pfannenrühren. Eventuell bei einem Streifen eine Garprobe machen.

7. Garnelen am Rücken einschneiden, entdarmen und kurz in Olivenöl braten, bis sie gerade durch sind.

Hinweise:

Mit mindestens zwei Pfannen arbeiten, damit Fisch und Meeresfrüchte gleichzeitig fertig werden.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 150 min, Hauptspeisen, Fisch, Meeresfrüchte, mediterran

Rezept und Foto: Walter
Stand 31.10.2023

© 2023 Walter Reithmayer, München