

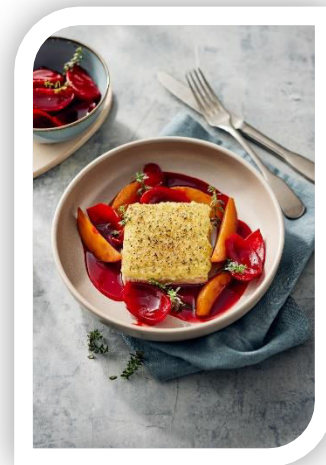


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

BORDELAISE mit Rotweinzwiebeln und geschmorten Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

800g Fisch Bordelaise
320 g Rote Zwiebeln
400 g Roter Portwein
50 g Rote Beete-Granulat
30 g Mondamin
1 kg Kartoffeln, festkochend
2 kg Geflügeljus



Zubereitung:

1. Fisch Bordelaise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 C Umluft für ca. 15 bis 18 Minuten garen.
2. Für die Rotweinzwiebeln die Zwiebeln schälen und vierteln, und ggf. achteln. Zwiebeln in einen Vakuumbbeutel legen und mit dem Portwein bedecken. Rote Beete-Granulat zufügen, Beutel vakuumieren und die Zwiebeln darin zwei Stunden ziehen lassen.
3. Anschließend die Zwiebeln im Beutel bei 160°C Kombi Dampf für ca. 50 Minuten garen oder in einem Topf ohne Beutel weichkochen. Den Fond auffangen und in einen weiteren Topf zum Erhitzen geben. Mondamin mit ein wenig Port oder Wasser auflösen und dem Fond zugeben. Einmal aufkochen und andicken lassen. Als Sauce verwenden.
4. Kartoffeln schälen und achteln. Jus in einem Topf erhitzen. Kartoffelspalten in der Jus gar schmoren. Mit Gartenkräutern garnieren.
5. Den Fisch Bordelaise mittig in einem tiefen Teller anrichten. Den gebundenen Fond der Rotweinzwiebeln um den Fisch herum drapieren. Die Zwiebeln ohne Flüssigkeit hinzugeben. Die geschmorten Kartoffeln der Flüssigkeit entnehmen und zwischen die Zwiebeln platzieren. Das Gericht nach Belieben mit wilden Kräutern anrichten.

Zubereitungszeit: 70 min. (ohne Vakuumierzeit)

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Nährwerte:

Energie: 960 kcal/ 4030 kJ

Eiweiß: 61 g

Fett: 28 g

Kohlenhydrate: 90 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Anspruchspartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten