

Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



Felchenfilet in der Bratfolie

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

360 g Felchenfilet küchenfertig
160 g Gemüse in Streifen geschnitten
(Karotte, Knollensellerie, Lauch, Zucchini
oder ähnliches)
30 g Butter
8 cl Weißwein
20 g Kräuter geschnitten oder gehackt
(Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Felchenfilets kurz abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Gemüestreifen mit den Kräutern mischen und in den Bratschlauch geben (ersatzweise kann auch mit Alufolie gearbeitet werden), eine Seite luftdicht verschließen.

Felchenfilets auf das Gemüse setzen, Butter und Weißwein zugeben und luftdicht verschließen.

Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 10-12 Minuten garen. Zusammen mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren. Dazu passt wunderbar ein Salat und frisches Brot oder Salzkartoffeln.

Getränkeempfehlung: Ein nicht zu trockener Weißwein!

TIPP! Im März beginnt die kulinarische Zeit mit ersten frischen Frühlingskräutern. Der unvergleichliche Geschmack von Bärlauch oder Löwenzahn unterstreicht jedes Gericht.

Restaurant Strandcafé Mettnau

Strandbadstraße 102 | D-78315 Radolfzell

Telefon +49 (0) 7732 16 50 | www.strandcafe-mettnau.de



WESTLICHER
BODENSEE

Konstanz-Bodensee-Hegau
in der Vierländerregion

www.bodenseewest.eu