

Unser Rezept für Sie

ROCHENFLÜGEL mit jungem Blattspinat Drillinge

Rezept für vier Gäste

4 Rochenflügel - à ca. 250 Gramm -

Drillinge kochen

Fond aufsetzen mit Wacholderbeeren, Salz, Zitronensaft und Mirepoix, Bouquet garni. gehäutete Rochenflügel in den siedenden Fond geben. Langsam garziehen.

gewaschenen Blattspinat zusammen mit Schalotten und Butter im Topf garen. mit Knoblauch, Salz und Pfeffer verfeinern.

Butter in einem Topf erhitzen und Kapern dazugeben.

die weichgegarten Flügel entnehmen, auf Teller positionieren, daneben die Drillinge und den Spinat anrichten.

Nun die Flügel mit der Kapernbutter begießen und mit etwas Meersalz vollenden.

Zutaten

Mirepoix

= 1 Möhre 50 gr. Sellerie 50gr. Lauch

Bouquet garni

= kleiner Strauß aus Petersilie Lorbeer Thymian

1 Zitrone

2-3 Schalotten

500gr. Blattspinat gewaschen

250gr. Butter

Kapern / Kapernäpfel (aus dem Glas)

2 Knoblauchzehen

600 gr. Drillinge

1 KG Rochenflügel

Salz und Pfeffer

Muskat

Meersalz

Mirepoix kleinschneiden und mit 3.5 Liter Wasser, 0.75 Liter trockenem Wein

*und dem Bouquet garni, Salz und Zitronensaft aufsetzen = Court Bouillon
und leicht kochen.*

Drillinge im Salzwasser mit einem Stück Butter aufsetzen und garen.

*Rochenflügel abziehen = von der Haut befreien,
und in 4 gleiche Portionen schneiden.*

PS : Die Haut kann auch nach dem Kochen abgezogen werden.

In die Court Bouillon geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

*Knoblauch fein würfeln und in Butter und Schalotten anschwanken.
Den Spinat ddazugeben und kurz mitgaren.*

Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.

*Für die Kapernbutter einfach ein Paket Butter schmelzen und die Kapern dazugeben.
Geben Sie die Kapern püriert hinzu, intensiviert sich der Geschmack deutlich!*

Bon appetit !

- und beachten Sie die Druck- und PDF-Funktion über dem Rezept :).

[>> zurück](#)