

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 19: „Carpaccio vom Schwertfisch“



für ca. 4 Personen

Zutaten: 2 Scheiben frischer Schwertfisch ca. 250 gr.
(sollte ½ Stunde marinieren und ca. 1 Stunde anfrieren)
Der Saft von 1 Zitrone
1 kl. Bund Basilikum
2 reife Tomaten
50 gr. Pecorino
5 bis 6 Essl. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zunächst die Fischeiben waschen und trocken tupfen, anschließend zwischen 2 Klarsichtfolien flach klopfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fisch nun zugedeckt für eine ½ Stunde im Kühlschrank marinieren. Das Basilikum mit 2 bis 3 Esslöffel Olivenöl dem Pfeffer und dem Salz zu einer Paste zermahlen.

Den Fisch nun nochmalig trocken tupfen, auf einer Klarsichtfolie ausbreiten und mit der Basilikumpaste bestreichen. Jetzt wird der bestrichene Fisch ähnlich einer Roulade eingerollt und fest in eine Folie eingewickelt. Die Rouladen nun ca. 1 Stunde anfrieren lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten in dünne Spalten schneiden. Sobald sich die Fischrollen fest anfühlen aus der Folie nehmen und mit einem scharfen Messer in ganz dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Darüber die Tomatenspalten verteilen, das Carpaccio mit Olivenöl beträufeln und den Pecorino darüber hobeln. Nun noch mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen.

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS