



FISCH im Toast-Mantel

***gefüllt mit Rucola , Gouda Käse und gemischten Kräutern,
dazu Salat der Saison
mit „Rucola- Dressing“ und Aloe Vera Gel***

Sie ist die klassische Rucola. Die Pflanze wird nicht nur als Salat, sondern in geringem Umfang auch noch zur Gewinnung von Öl aus den Samen angebaut. Daher stammt ihr alternativer Name „Ölrauke“. Wegen ihres scharfen Geschmacks war sie nicht sonderlich beliebt. Erst der Trend zu internationaler und insbesondere mediterraner Küche führte zu ihrer derzeitigen Bekanntheit und allgemeinen Verfügbarkeit.

ZUTATEN für 4 Personen:

8 Scheiben „American Toast“
200 g frischen Fisch (Lachs, Seelachsfilet, Kabeljau u.a.)
4 Scheiben Gouda Käse
Gemischte Kräuter
1 Hand voll Rucola
Natursalz und Pfeffer

Zubereitung :

Den frischen Fisch gut mit Krepppapier abtupfen und auf eine Scheibe Toast legen, darauf Käse, Kräuter, Rucola und obenauf die zweite Scheibe Toast, dies dann im Backofen 10 Minuten bei 180° C knusprig backen.

Zutaten für Rucola Dressing:

1 Hand voll Rucola
1 Eßl. Soja Soße
1 Eßl. Balsamico in einen Becher zum Mixen geben, dazu
50 ml Oliven Öl
50 ml Aloe Vera Gel
Saft 1 Zitrone
Natursalz und Pfeffer

Dekorieren Sie den „Toast“ und den angewärmten Teller mit der herzhaften Dressing-Sauce.

Guten Appetit wünscht Ihnen Pascal