

Fischfilets an Limonensauce mit Herzfeuilleté

Zutaten 4 Personen

- 1 Blätterteig, rund ausgewallt
- 1 Eigelb, verquirlt
- 1 Esslöffel Sesamsamen
- 2 Zucchini
- 4 Limonen
- 400 g Fischfilets, z.B. Dorsch oder Flunder, tiefgekühlt
- Salz, Pfeffer
- 7 Esslöffel Schweizer Rapsöl
- 3 Esslöffel frischer, fein gehackter Dill

Zubereitung

Aus dem Teig 4 ca. 10 cm grosse Herzen ausstechen. Mit Eigelb bestreichen und Sesam bestreuen. Im 200 Grad heissen Ofen ca. 10 Minuten backen
Zucchini klein würfeln. 2 Limonen mit einem Messer schälen, dabei die weisse Haut vollständig entfernen. Früchte filetieren, d.h. bei jedem Schnitt zwischen den Hautsegmenten einschneiden und die Schnitze ohne Haut sauberlich heraustrennen. Restliche Limonen auspressen.

Grössere Fischfilets halbieren, kleine ganz lassen. Fisch würzen und in 2 EL warmem Rapsöl bei schwacher Hitze dünsten. Zucchini begeben, kurz mitdünsten.

Limonenfilets und -saft begeben, kurz erwärmen, restliches Rapsöl untermischen, mit Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Fisch mit Zucchini und Limonen auf Teller anrichten, mit je einem Herzfeuilleté bedecken