



DORSCHFILETS IM ZITRONEN-SPECKMANTEL

25 MIN.
AKTIV

45 MIN.
GESAMT

426 KCAL
PRO PERSON

① ohne Laktose | Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 6 g, Eiweiss: 39 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Fisch vorbereiten

2	Dorschrückenfilets Royal (je ca. 350 g)
¼ TL	Rosenpaprika
1 TL	Salz
1	Bio-Zitrone, in dünnen Scheiben
200 g	Bratspeck in Tranchen

Vinaigrette

3 EL	Aceto balsamico bianco
2 EL	Olivenöl
¼ TL	Salz
½ Bund	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1 Bund	Radiesli, in feinen Stängeli

UND SO WIRDS GEMACHT

Fisch vorbereiten

isch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Fisch würzen, Zitronenscheiben darauf verteilen, mit dem Speck umwickeln.

Backen

ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens.

Vinaigrette

Aceto und Öl verrühren, salzen. Petersilie und Radiesli daruntermischen.

GUT ZU WISSEN



Servieren:

Fisch in Stücke schneiden, Vinaigrette dazu servieren.



Dazu passen:

Nüdeli oder Reis



Tipp:

Statt Zitrone Orange verwenden.



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/14833/