

Rotzungenfilet mit Lauch-Mandelmuss überbacken, dazu Ofengemüse

Zutaten:

- Rotzungenfilets
- Lauch
- Mandelmuss
- Salz, Kräuter
- Butter
- Ofengemüse nach Saison (Fenchel, Kohlrabi, Rübli in verschiedene Farben, Sellerie, Pprika)

Zubereitung:

Rotzungenfilet salzen und pfeffern, einmal zusammenfalten und in eine Gratinform legen.

Lauch fein schneiden und dünsten

Mandelmuss, Salz und so viel Wasser hinzugeben, dass die Konsistenz einer cremigen Sauce entsteht; dies über die Fischfilets verteilen. Butterflöckli darüber verteilen und Filets 12-15 Minuten auf 200° Umluft backen.

Gemüse in Würfel, Streifen schneiden und in einer Schüssel grosszügig mit Olivenöl und jodiertem Salz vermischen; dann auf ein Backblech geben und bei 200° 15 bis 20 Minuten garen; zum Abschluss frische Kräuter darüber geben.

Wussten Sie, dass sich sieben Minuten hoch intensive Übungen der Armmuskulatur **vor dem Essen** vor Entzündungen schützt.