

Aioli "La Pesquière"



Zutaten für 4 Personen:

300-400 g Kabeljau-Rückenfilet
300 g Heilbutt
4 mittlere rote Kartoffeln
2 gekochte Eier, geviertelt
4-6 Karotten
1/2 Blumenkohl
1/2 Broccoli
je 1/4 rote, gelbe, grüne
Paprika
1-2 Artischocken
3-4 Zitronen
1 Ecke Butter
30 ml trockener Weißwein
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Glas Aioli-Sauce (Fertig-
produkt)

1. Artischocken in reichlich Wasser mit 1 TL Salz, 1/2 TL Zucker und dem Saft von 2 Zitronen ca. 30-40 Minuten garen.

2. Kartoffeln waschen, schälen und halbieren. Ebenso die Karotten. Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen schneiden. Paprika putzen und in gröbere Streifen schneiden.

3. Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl und Paprika in großem Topf mit Siebeinsatz im Wasserdampf garen. Das dauert ca. 35-45 Minuten.

4. Fisch salzen, pfeffern, in Pfanne in Butter 10-15 Minuten auf milder Hitze anbraten, mit Weißwein

ablöschen und einige Minuten dünsten.

5. Anrichten: Alles auf vorgewärmter Platte anrichten, Aioli-Sauce bereitstellen, mit Zitronenscheiben garnieren.

Varianten:

Man kann noch mehr verschiedene Gemüse nehmen, z.B. Süßkartoffeln und Fenchel, aber auch anderen Fische oder Meeresfrüchte wie gebratene Tintenfische oder gekochte Garnelen.

Hinweise:

Unserem traditionellen Karfreitags-Essen im Restaurant "La Pesquière" in Saint-Tropez nachempfunden.

Aioli-Sauce kann man auch selbst machen, siehe eigenes Rezept bei Grundrezepten. Es gibt aber durchaus brauchbare Fertigprodukte.

Dazu trinkt man einen trockenen leichten französischen Weißwein.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Gesamtzeit ca. 60 min, Hauptspeisen, Fisch, Meeresfrüchte, französisch

Rezeptanregung: Restaurants "La Pesquière" / "Le Mazargan" in Saint-Tropez. Standardgericht 1985-heute

Rezept und Foto: Walter Stand 10.01.2023