



Rachs
KOCHWERK

zartes Wolfsbarsch- Filet mit Queller-Salat



**RACHS IDEEN
FÜR JEDEN ANLASS**

zartes Wolfsbarsch-Filet mit Pastinaken-Chips & Queller-Salat



Gesamt: ca. 35 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



2 Personen



einfach

Zutaten:

2 Wolfsbarsch-Filets

3 Pastinaken, geschält und in
Streifen geschnitten

200 g Queller, gewaschen und
grob gehackt

120 g Kirschtomaten

Saft von einer halben Zitrone

Für die Marinade:

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Zitronensaft

Aus dem Vorratsschrank:

etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Mische die Zutaten für die Marinade des Wolfsbarsch-Filets in einer Schüssel. Bestreiche die Filets großzügig mit der Marinade. Setze die Trennwand deiner Rachs KOCHWERK Variokammer-Heißluftfritteuse ein und lege die Filets in eine der Kammern. Drücke die  Taste. Wähle 180 °C und stelle den Timer auf ca. 10 Minuten.
 2. Lege die Pastinakenstreifen in die zweite Kammer. Wähle 200 °C und 15 Minuten. Drücke die Starttaste. Kontrolliere nach der Hälfte der Garzeit das Gargut.
 3. Berechne währenddessen den Quellersalat vor, indem du den Queller grob hackst und für ca. 2 Minuten blanchierst (danach gut trocken schleudern). Wasche und halbiere die Kirschtomaten und vermische sie in einer Schüssel mit dem Queller und dem Zitronensaft.
 4. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und servieren.
- Hinweis: Queller wächst an Meeresküsten, auch in Deutschland. Er schmeckt salzig frisch.

Guten Appetit!

Mehr Inspiration und weitere Produkte findest du unter:

www.rachskochwerk.com