

Fischfilet auf Zucchinipüree mit Mandelsauce

Zutaten für 2 Personen

2-3 kleine Zucchini
1 große Knoblauchzehe
Einige Löffel Olivenöl
80 g Mandeln, geschält
4 EL Obers
1 EL Zitronensaft
1 Spritzer weißer Balsamico
1 TL Piment d'Espelette
0,3 kg Fischfilet



Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messer zerdrücken und in Olivenöl leicht bräunen, wieder entfernen.

Die Zucchini würfeln und portionsweise im verbliebenen Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Salzen und pfeffern und kurz abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die geschälten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Danach fein hacken und mit 4 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und einem Spritzer weißen Balsamicoessig verrühren.

Die gebratenen Zucchiniwürfel in einen hohen Topf füllen, mit dem Schlagobers und dem gebratenen Knoblauch pürieren. 1 TL Piment d'Espelette und einige gehackte Basilikumblätter unterrühren.

Für die Garnierung etwas Basilikum und Zitronenscheiben zur Seite legen.

Den Fisch in Butter oder Olivenöl kurz anbraten und auf dem Zucchinipüree platzieren. Mit der Mandelsauce und einer Scheibe Zitrone servieren.