



weinig vital

ERNÄHRUNG UND BOWTECH

Rotzungenfilet mit Lauch-Mandelmus überbacken

- Rotzungenfilets salzen, pfeffern, 1x zusammenfalten und in gebutterte Gratinform legen
- Lauch fein schneiden, weich dünsten
- Mandelmus, Salz und so viel Wasser zugeben, dass die Konsistenz einer crèmeigen Sauce entsteht
- Über die noch rohen Fischfilets verteilen
- Nach Belieben Butterflöckli drüber geben
- Backofen auf 200° Umluft vorheizen
- Filets ca. 12 Minuten backen