

Gemischte Fischplatte



Für 4 Personen
Dauer: ca. 1 h

Zutaten

- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Wasser
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 kleine Chorizo
- ca. 10 kleine Garnelen
- ca. 10 Miesmuscheln
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Ackerbohnen
- 50 g Erbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Salattomaten
- Safran
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Einige Stängel Petersilie



Zubereitung

Am Vortag

1. Basilikum und Petersilie hacken
2. Olivenöl, Saft der Zitrone, gehackte Kräuter, gepresster Knoblauch, etwas Paprika und Pfeffer in einer Schüssel zu einer Marinade vermischen
3. Riesengarnelen darin einlegen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren

Am nächsten Tag

1. Backofen auf 220°C Grill vorheizen
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen
3. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und ins Öl geben
4. Muscheln in die Pfanne geben und warten, bis sie aufgegangen sind (jene wegwerfen, die nicht aufgehen)
5. Muscheln aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen
6. In der Zwischenzeit Paniermehl, 3 gehackte Stängel Petersilie, 1 gepresste Knoblauchzehe und 2 EL Olivenöl vermengen

7. Die Hälfte der Muschelschalen, in der nicht das Fleisch sitzt, abbrechen und fortwerfen
8. Auf den anderen Hälften etwas vom Paniermehl-Gemisch platzieren und die Muscheln in eine Ofenfeste Form legen
9. Riesengarnelen zu den Muscheln in die Form legen
10. Lachsfilet in 3 - 4 Stücke schneiden (je nach Grösse)
11. Lachs und Rotzunge salzen, pfeffern, Schale einer Zitrone darüberreiben, je 2 gehackte Stängel Basilikum und Petersilie darüberstreuen, mit Olivenöl beträufeln und alles gut einreiben
12. Rotzunge aufrollen und Fisch zum Rest in die Form geben
13. Zitrone vierteln und Schnitze ebenfalls in der Form platzieren
14. 15 - 20 min. auf mittlerer Rille in den Backofen