



## « RILLETEN » TOASTS LA PERCHE LOË

### ZUTATEN

- 300 g frische Eglifilets LOË, LE NATURE ohne Haut
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 dl Weißwein
- 180 g Saurer Halbrahm
- 1 EL kräftiger Senf
- 1-2 EL gehackter Schnittlauch
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 8 Toasts
- 1 Karotte
- 4 entkernte schwarze Oliven
- 2 l Wasser
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- 6 schwarze Pfefferkörner

### ZUBEREITUNG

Wasser, Gemüsebouillon und Pfefferkörner zum Kochen bringen dann schonend kochen lassen. Die ganzen Eglifilets LOË dazugeben und pochieren und 2 bis 3 Min. garen. Die Eglifilets entfernen, abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpflücken. Abkühlen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Schalotten andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und vollständig reduzieren.

Entfernen und abkühlen lassen. Die Karotte mit einem Schäler schälen und dann in dünne Streifen schneiden. Zur Dekoration beiseitelegen.

Die zuvor gekochten Schalotten in eine Schüssel geben. Saurer Halbrahm, Schnittlauch, Senf und die zerpflückten Eglifilets dazugeben. Sanft vermengen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Dressur: Ein Esslöffel pro Toast verteilen und dann 3 Ecken von jedem Toast abschneiden, um den Schwanz und die Flossen zu machen, mit Karottenstreifen und 1 Scheibe schwarzer Olive (als Auge) verzieren.

Ateliers  
gourmands



Gericht für 4 Personen

🕒 30 min

🔥 20 min

LA PERCHE LOË by Sophie Vuilleumier - Oktober 2019