



Frischer Fisch von der Insel

Lecker, leicht, lokal

Ibiza ist bekannt für Fisch. Aber längst nicht alles, was im Restaurant serviert wird, kommt auch aus dem Meer um die Inseln. Warum also nicht selbst zur Pfanne greifen und frischen „peix nostrum“ zubereiten. Promi-Koch Sid Shanti hat ein einfach nachzukochendes Rezept.

Peix nostrum ist das eingetragene Gütesiegel der Region. Es belegt, dass der Fisch lokal, also in den Gewässern um Ibiza und Formentera gefangen wurde. Er kostet etwas mehr, aber Sie bekommen garantiert Ware, die nicht in Fischfarmen aufgewachsen ist und unterstützen die geschundene Fischerzunft der Inseln, deren Leben immer schwerer wird. Sie finden *peix nostrum* auf vielen Märkten und auch in einigen spezialisierten Fischabteilungen in den großen Supermärkten.

Mein Rezept für den Juni passt genau in diese Zeit: Es wird heiß, das Leben nimmt wieder Fahrt auf. Da ist ein leichtes Gericht genau richtig. Und Dieses Rezept hilft auch sonntags über einen Kater hinweg, wenn Sie am Samstag die Nacht zum Tag gemacht haben...

Laden Sie Freunde ein – zu einem ungezwungenen Lunch mit einem frischen Rosé. Das Rezept ist sehr einfach und sehr schmackhaft!

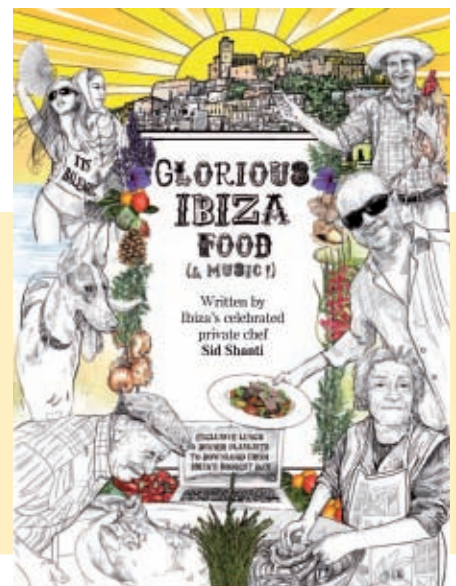
Ihr



Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Sie bekommen es direkt in der Redaktion von IbizaHEUTE und per E-Mail unter office@ibiza-heute.de. Außerdem ist es in vielen Buchläden

und Geschäften auf Ibiza erhältlich. Und auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: info@sidshanti.com



Gebratene Zackenbarsch-Steaks mit Kartoffeln und Petersiliensalat



ZUTATEN + VORBEREITUNG

Für 4 Personen

- 4 x 200 g Zackenbarsch-Steaks mit Haut, ohne Gräten
- 2 große, rote Ibiza-Kartoffeln
- 2 eingelegte grüne Chilis – hacken
- 1 Salatgurke – schälen und in Würfel schneiden
- 1 Bund glatte Petersilie – mit den Stielen hacken (Blätter grob, Stiele feiner)
- 1 Hand voll Kapern – abtropfen lassen, grob hacken
- 8 kleine Cornichons oder Gewürzgurken – grob hacken
- 10 schwarze Oliven – entkernen, grob hacken
- Meersalz und Pfeffer

Für das Dressing:

- 1 Zitrone – entsaften
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl Extra Virgin
- 3 TL Dijon Senf
- Meersalz und Pfeffer zum Abschmecken.
- Ich füge manchmal auch gerne ein wenig Honig dazu.

ZUBEREITUNG:

Bereiten Sie zuerst das Dressing zu, indem Sie alle Dressing-Zutaten gut vermischen.

Kochen Sie die Kartoffeln. Geben Sie diese hierzu in einen Topf mit kochendem Wasser, sodass sie vollständig im Wasser schwimmen. Kochen Sie auf mittlerer Hitze (Köcheln). Testen Sie den Gar-Grad mit einer Gabel. Können Sie die Gabel ohne großen Widerstand tief in die Kartoffel stechen, ist sie gar. Schrecken Sie die Kartoffeln dann kurz mit kaltem Wasser ab.

Schälen Sie die Kartoffeln anschließend und schneiden sie in daumengroße Stücke.

Vermischen Sie die Kartoffeln anschließend mit allen anderen Zutaten außer dem Fisch. Mischen Sie nun auch das Dressing darunter.

Den Fisch auf beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Ihn dann in einer vorgeheizten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze braten 2–3 Minuten auf jeder Seite.

Gemeinsam mit dem Petersilien-Kartoffelsalat servieren.