



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © David Bucher



Hauptgang

Gefüllte Haifischtranchen mit Zitronen-Honig-Sauce

Zutaten

Für 4 Personen

800 g	Haifisch frisch
50 g	Brot gemahlen
2 TL	Kümmel
wenig	Thymian frisch
wenig	Oregano frisch
wenig	Salbei frisch
	Salz und Pfeffer
50 ml	Olivenöl

Sauce	
100 g	Baumnüsse
150 g	Eierschwämme
1	Frühlingszwiebel
wenig	Thymian
2 TL	Honig
1/2	Zitrone
1 dl	Olivenöl

Zubereitung

1. Feingeschnittene Kräuter mit zerdrücktem Kümmel, Brot und Olivenöl mischen und mit Salz und Kräutermischung abschmecken.
2. Haifischtranchen mit Kräutermasse füllen, einrollen und mit Zahnstocher befestigen.
3. Für die Sauce Baumnüsse grob hacken, Eierschwämme zupfen und Frühlingszwiebel sowie Thymian fein schneiden.
4. Haifischtranchen im Olivenöl beidseitig rund 5 Minuten anbraten und in der Wärme 5 Minuten stehen lassen.
5. Im restlichen Olivenöl Eierschwämme, Thymian und Frühlingszwiebel andünsten, mit Zitronensaft ablöschen und mit Honig, Olivenöl und Salz verfeinern.
6. Haifischtranchen auf einem Jungblattspinatbeet anrichten und mit der Sauce nappieren.