

Loup de mer im Pergament gratiniert , mit mediterranem

Gemüse und Ofenkartoffeln

Zutaten für 5 Personen

	Loup de mer je nach Größe
200 gr.	Sahne
4	Eigelb
75 gr.	Parmesan gerieben
2	Auberginen
3	Zucchini
1	Zwiebel
25	Cocktailtomaten
4	Knoblauchzehen
	Thymian, Rosmarin
	etwas Butter, Öl, Salz und Pfeffer

Herstellung

Den Loup de mer filtieren und die Gräten ziehen. Danach portionieren und kaltstellen. Die Zwiebel fein würfeln, bei den Cocktailtomaten den Strunk entfernen und halbieren, und das restliche Gemüse klein würfeln. Den Thymian und Rosmarin fein schneiden. Den Knoblauch schälen und bei Seite stellen. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln leicht anschwitzen. Nun das restliche Gemüse und die Cocktailtomaten hinzufügen. Den Knoblauch rein pressen, Thymian, Rosmarin zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun die Sahne steif schlagen. Das Eigelb, den Parmesan sowie Salz und Pfeffer mit der Sahne vermengen. Jetzt aus Pergamentpapier kleine Förmchen basteln. Die Förmchen mit dem Gemüse füllen. Den Loup salzen und pfeffern, und auf das Gemüse geben. Beides für ca. 3 – 4 Minuten im vorgeheiztem Ofen bei 180 Grad angaren. Danach die Sahnemasse darauf geben und ca. 5 – 10 Minuten gratinieren. Das Pergamentförmchen in die Mitte des Tellers geben und die Ofenkartoffeln verstreuen.