



Marinierte Rotbarbenfilets

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.

1 Esslöffel Olivenöl

8 Rotbarbenfilets
(je ca. 60 g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

**2 Esslöffel Weisswein-
essig**

3 Esslöffel Olivenöl

1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale, Saft

1 gelbe Peperoni,
geschält, in Würfel

250 g Cherry-Tomaten,
in Vierteln

**12 entsteinte schwarze
Oliven,** in Vierteln

2 Esslöffel Pinienkerne,
geröstet

½ Bund Schnittlauch,
grob geschnitten

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fisch portionenweise beidseitig je ca. 1½ Min. braten, würzen, auf Platte anrichten.

2. Essig, Öl, Zitronenschale und -saft verrühren.

3. Peperoni und alle restlichen Zutaten begeben, mischen, würzen, neben die Fischfilets geben, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Pro Person: 25 g Fett, 22 g Eiweiss,
5 g Kohlenhydrate, 1324 kJ (317 kcal)

Melonensuppe

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.
Ergibt ca. 6 dl

1 Melone (ca. 900 g,
z. B. Charentais)

4 Apéro-Sticks oder
Zahnstocher

**3 Esslöffel weisser
Portwein**

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Prisen Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

1. Melone halbieren, entkernen, mit dem Kugelausstecher 12 Kugeln herauslösen, je 3 Kugeln auf Apéro-Sticks stecken, beiseite stellen.
2. Restliches Melonenfruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit Portwein und Zitronensaft pürieren, würzen, ca. 2 Std. kühl stellen.
3. Suppe gut durchrühren, in Gläser giessen. Beiseite gestellte Melonensticks hineinstellen.

Pro Person: 0 g Fett, 1 g Eiweiss,
14 g Kohlenhydrate, 301 kJ (72 kcal)



Der passende Wein

Greco di Tufo D.O.C.G.
Loggia della Serra
Terredora

Herkunft: Kampanien, Italien

Rebsorte: Greco

Charakter: Goldgelb, üppiges Frucht-
bukett von reifen Zitrusfrüchten,

Birnen und Quitten. Frischer, struk-
turenter Gaumen, jugendlich
lebhaft, einer der besten Weissweine
Italiens.

Passt auch zu: Aperitif, Vorspeisen,
Fisch.

Bezugsquellen: in grösseren
Coop Verkaufsstellen und auf
www.coopathome.ch