

Ratatouille zu Wolfsbarsch aus dem Ofen

Für 4 Personen

2 rote Paprika	2 gelbe Paprika	2 Knoblauchzehen
3 Zucchini	1 Aubergine	4 Tomaten
2 Stangen Staudensellerie	grobes Meersalz	Pfeffer
Zucker	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Curcuma	Oregano, getrocknet
3 EL Olivenöl	2 Wolfsbarsche	1 Bio-Zitrone

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für das Gemüse Paprika putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zucchini putzen, abspülen und trocken reiben. Aubergine ebenfalls putzen, abspülen und trocken reiben. Tomaten waschen, trocken reiben, nach Belieben überbrühen und die Schale abziehen. Tomaten entkernen. Sellerie waschen und abtropfen lassen.

Das gesamte Gemüse in sehr feine, möglichst gleichmäßige Würfel (etwa 8 mm groß) schneiden. Gemüse, Meersalz, Pfeffer, Zucker, Curcuma, Oregano und 3 EL Olivenöl mischen. Gemüse auf einem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 30 Minuten rösten, zwischendurch gelegentlich wenden.

Eine große Auflaufform oder Backblech fetten, bzw. mit Backpapier auslegen. Fisch gründlich kalt waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben in den Fisch verteilen. Fisch in die Form, bzw. aufs Blech legen, mit Meersalz bestreuen. Im heißen Backofen – je nach Größe – zwischen etwa 20–35 Minuten garen. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen und die Haut ganz einfach abziehen lässt.

Das gegarte Ratatouille-Gemüse zwischendurch aus dem Ofen nehmen, zugedeckt warm halten. Den Fisch aus dem Ofen nehmen, Fleisch von Haut und Gräten lösen und portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Währenddessen das Ratatouille nach Belieben im Ofen nochmals kurz erwärmen, abschmecken. Gemüse und Wolfsbarsch anrichten.

Tipp:

Das ausgelöste gegarte Fischfilet kann mit einer Mandelkruste noch gratiniert werden. Dafür 100 g gehackte Mandeln, 100 g frisch geriebenen Parmesan und 100 g Butter zu einer Masse mischen, diese zwischen 2 Streifen Backpapier dünn ausrollen und 30 Minuten in den Gefrierschrank geben. Anschließend die Mandel-Gratinier-Masse in Fischfiletgröße schneiden, auf die gegarten Filets legen und bei Oberhitze oder unter der Grillschlange kurz gratinieren.

Martina Kömpel am 02. Oktober 2018