

Rotbarsch, Fenchel, getrockneten Tomaten, Oliven, Polenta

Für zwei Personen

Für das Fischpäckchen:

2 Rotbarschfilets, à 150 g	100 g getrock. Öl-Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel	1 Fenchelknolle	8 Taggiasche Oliven in Öl
4 Zweige Thymian	4 Zweige Rosmarin	1 TL Kurkumapulver
1 TL gelbe Currymischung		

Für die Polenta:

40 g Maisgrieß	1 Knoblauchzehe	30 g Parmesan
15 g Butter	2 EL Sahne	200 ml Gemüsefond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für das Fischpäckchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Filets auf zwei zugeschnittenen Permanentpapieren legen.

Fenchel schälen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Getrocknete Tomaten grob hacken und das Öl dabei auffangen. Oliven entsteinen und das Öl ebenfalls auffangen. Das Öl der getrockneten Tomaten sowie das der Oliven mit Kurkuma und Curry vermischen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und die Mischung über das Fischfilet gießen. Fenchel unter und über den Fisch legen, einige Oliven und die Tomatenstücke ebenfalls untermischen. Mit Thymian und Rosmarin bestreuen und mit Hilfe eines Garns verschließen. Die Päckchen im Ofen ca. 15-20 min. garen.

Für die Polenta:

Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen und andrücken. Fond mit Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt und Knoblauchzehe in einem Topf kurz aufkochen, dann die Hitze etwas reduzieren. Nach ca. 5 min. die Zutaten aus dem Fond entfernen.

Maisgrieß in den Fond geben und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Parmesan reiben, Sahne aufschlagen. Nach ca. 10 min. Butter, Parmesan und Sahne unterheben. Mit Salz, Pfeffer und sehr wenig Muskat abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 06. Februar 2020