

Überbackenes Seelachs-Filet

Für vier Portionen

4 Seelachsfilets, à 180g	1 TL Butter	1 Paprika, gelb
2 Zucchini	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
6 Stk. Öl-Tomaten	250 g Büffelmozzarella	100 ml Gemüsefond
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Thymian	1 Zweig Oregano
2 EL Olivenöl	250 g Feldsalat	3 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Seelachsfilets abbrausen, trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine feuerfeste Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Paprika halbieren und den Strunk sowie die Kerne entfernen. Anschließend die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und den Mozzarella ebenso würfeln. Den Thymian und den Oregano abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse sowie die getrockneten Tomaten und das Tomatenmark kurz darin andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas köcheln lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern würzen. Anschließend das Gemüse mit dem Mozzarella auf den Fischfilets verteilen und im Backofen für etwa 25 Minuten garen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit Alufolie abdecken. Abschließend den Feldsalat putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die fertigen Fischfilets auf Tellern anrichten. Den Feldsalat daneben verteilen, mit Salz und etwas Pfeffer würzen, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Horst Lichter am 07. Juli 2012