

Gefüllter Wolfsbarsch aus der Heißluft-Fritteuse

1 Zucchini	1 Aubergine	6 Prisen Gewürzsalz
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bund Thymian
300 ml pass. Tomaten	1 EL Tomatenmark	6 EL Olivenöl
5 Prisen Pfeffermix	1 Wolfsbarsch (800-1000 g)	1 rote Peperoni
1 Zitrone		

Zucchini und Aubergine waschen, trocknen und längs in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, salzen und gründlich vermengen. Ca.

10 Minuten ziehen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen und fein reiben. Thymian waschen, trocknen und die Blättchen von der Hälfte der Stiele abzupfen.

Passierte Tomaten mit Schalotte, Knoblauch, Tomatenmark, Thymianspitzen und 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken.

Den Fisch innen und außen trocken tupfen. Auf beiden Seiten jeweils 3 schräge Einschnitte setzen. Peperoni in feine Ringe schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Die Einschnitte mit Zitronenscheiben, übrigen Thymianstielen und Peperoni füllen.

Trennwand der Fritteuse entfernen. Zucchini- und Auberginenscheiben im Wechsel leicht überlappend in den Korb legen. Mit 2 EL Olivenöl bepinseln. Tomatensoße gleichmäßig darüber verteilen.

Den Fisch von innen und außen mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Den Fisch auf das Ratatouille legen. In der Fritteuse 200°C für 16 Minuten garen.

Ratatouille mit dem Fisch anrichten und direkt servieren.

Steffen Hennsler am 19. August 2026