

Gefüllter Wolfsbarsch aus der Heißluft-Fritteuse

Für 2 Portionen:

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	1 rote Peperoni
1 Zitrone		

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

Wolfsbarsch 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, Thymianstielen und Peperoni füllen.

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

Tomatensoße gleichmäßig darüber verteilen.

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

Ratatouille mit dem Wolfsbarsch anrichten und direkt servieren.

Steffen Henssler am 31. August 2026