

Rotbarsch mit Gazpacho-Ragout



[Weitersagen](#) [Seite drucken](#)

Zutaten (für 4 Personen)

2 (ca. 350g) Paprika gelb

500g Tomaten, gereifte

300g Salatgurke

80g Schalotten

1 Zitrone, unbehandelt

2 Zehen Knoblauch

30g Petersilie, glatt

40ml Estragon-Essig

½ TL Kümmel

100ml Olivenöl

20g Kapern klein

400g Rotbarschfilet küchenfertig

Zubereitung

Vorbereitung

Gurke und Paprika waschen und mit einem Sparschäler schälen. Gurke längs in 6 Segmente teilen, diese dann in 2cm breite Stücke schneiden. Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in gleich große Stücke wie die Gurke schneiden. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und würfeln (etwa dieselbe Größe). Schalotten schälen und fein würfeln, Knoblauchzehen schälen und fein hobeln. Das Gelbe der Zitrone mit dem Messer dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Schneller: mit dem Zestenreißer feine Streifen reißen. Kräuter waschen und die Blätter abzupfen. Nun das Weiße der Schale an der Zitrone ebenfalls abschälen, und die Filets der Zitrone auslösen.

Zubereitung

Tomaten, Paprika, Gurken, Knoblauch, Schalotten, Essig, Kümmel, Kräuterstängel, mit 30ml Olivenöl vermengen und mit Meersalz würzen. Auf das tiefe Backblech verteilen. Auf der Fleischseite des Fischfilets mit einem spitzen Messer der Länge nach einen ca. 5mm tiefen Schnitt machen, und diesen mit Zitronenstreifen und Kapern füllen, dann die Fische salzen. Nun jeweils 2 Filets mit den Fleischseiten übereinander legen und auf das Gemüse setzen. Im Programm „Heißluft mit Ringheizkörper“ bei 160°C bis zur Kerntemperatur von 60 °C garen. Währenddessen: Von den Kräutern die schönsten Spitzen zur Garnitur beiseitelegen, die restlichen Kräuter schneiden und mit dem restlichen Olivenöl und noch verbliebenen Kapern mischen. Das Gazpacho-Ragout (ohne Kräuterstängel) mit seinem Saft in vier tiefen Teller anrichten, Fischfilets darauf setzen, und mit den Zitronenfilets und dem Kräuteröl garnieren.

Ricotta-Kirsch-Strudel

Zucchini-Mangold-Roulade