

Rezeptwettbewerb „Klug gefischt“

Platz 7: Rotbarschfilet mit Haselnusskruste

Zutaten für vier Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 EL Oliven
- 600 g Kirschtomaten
- 150 ml Weißwein
- 80 g gemahlene Haselnüsse
- ½ TL getrockneter Majoran
- Salz und Pfeffer
- 600 g Rotbarschfilet
- 1 Bund Petersilie
- 1 Baguette



Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, trocknen, die Schale abreiben und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL Öl glasig andünsten.

Tomaten waschen, putzen und ganz zu den Zwiebeln geben. Kurz anbraten, dann mit Wein ablöschen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die gemahlenen Haselnüsse mit Majoran und der Zitronenschale mischen. Leicht salzen und pfeffern.

Fischfilet waschen, trocken tupfen und etwas salzen. In vier gleich große Stücke schneiden, mit einer Seite in die Haselnussmischung legen und fest anrücken.

Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen. Fisch darin auf der bedeckten Seite kurz anbraten. Vorsichtig wenden und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen etwa 8 Minuten backen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In das Tomatengemüse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Baguette zum Fisch servieren.

Eine Initiative des Bundesministeriums
für Bildung und Forschung

Wissenschaftsjahr 2016*17

MEERE
UND OZEANE